

## Mehr Lebendigkeit. Mehr Klarheit. Mehr du.

Ein intensiver Selbsterfahrungs-Nachmittag in kleiner FRAUEN-Gruppe (4 Frauen).

### ♥ Das erwartet dich:

Ein geschützter Raum, in dem du dich selbst bewusster erleben und ausdrücken kannst.

### Du erforschst:

– wie **Abgrenzung nicht trennt**, sondern echte Nähe ermöglicht  
– wie **deine Wut** ein Zugang zu **deiner Lebendigkeit und Kraft ist**  
Während der Übungen wirst **du individuell von Annette** begleitet.

+ optional zum Abschluss gemeinsames Ehrliches Mitteilen n. Gopal

### Dabei begleiten dich:

- 👉 Praktische Abgrenzungsübung
- 👉 Verkörperte Erfahrung statt nur Verstehen
- 👉 Sicherer Raum für echte Begegnung

### ✨ Was du für dich mitnehmen kannst

- Mehr Klarheit und ein tieferes Verständnis für dich selbst
- Bewusstere Wahrnehmung deiner Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse
- Neue, berührende Erfahrungen im Kontakt mit anderen
- Mehr Ruhe, Leichtigkeit und Lebendigkeit

### 📅 Termin

Montag 08.06. 17:00 – 19:30 Uhr

### 📍 Ort

nähe Altenburg

### Ausgleich:

Vereinsmitglieder: **35 €**

Nichtmitglieder: **60 €**

### Deine Begleitung

#### Annette

- \* Begleitet Menschen mit großer Achtsamkeit, Präsenz und Empathie
- \* Über 30 Jahre Erfahrung in konfliktlösender Kommunikation
- \* Mediatorin, **Floating-Traumatherapeutin (nach Gopal)** und TRE-Providerin
- \* Gibt „Ehrliches Mitteilen“ seit 2020 mit Leidenschaft weiter
- \* Sie liebt die Harmonie der Natur und die Schnelligkeit beim Tischtennis.





## Stimmen von Teilnehmer

„Es eröffnen sich für mich völlig neue Erlebnisräume.“

„Ich fühle mich auch eine Woche später noch leicht und glücklich.“

„Mehr Ruhe und Gelassenheit ist in mir eingekehrt.“

## Anmeldung

Per E-Mail:

[verein@ehrliches-mitteilen-leben.net](mailto:verein@ehrliches-mitteilen-leben.net)

Oder über die Webseite:

<https://ehrliches-mitteilen-leben.de>

## Veranstalter

Verein „Ehrliches Mitteilen“ leben

<https://ehrliches-mitteilen-leben.net>

**Ein Nachmittag, der dich zurück zu dir bringt.  
Echt. Klar. Lebendig.**

Ich freue mich auf dich.

In LIEBE

Annette