

Bevor verborgener Stress krank macht oder der Körper »nein« sagt...

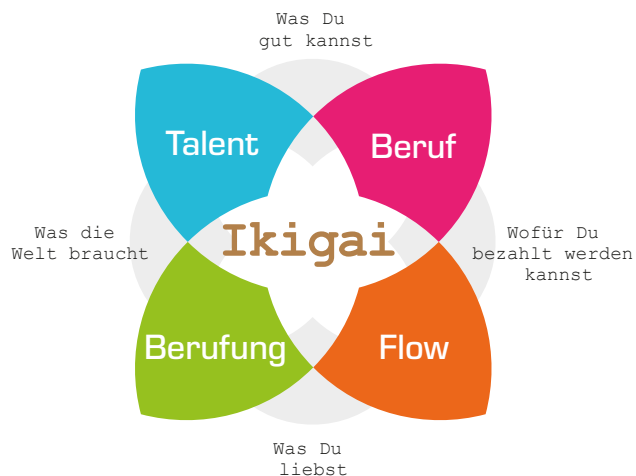
»Geh Du vor«, sagte die Seele zum Körper,
»auf mich hört er nicht. Vielleicht hört er auf Dich.«

»Ich werde krank werden,
dann wird er Zeit für Dich haben«,
sagte der Körper zur Seele.

...geh den Weg zu einem liebenswerten Leben!

Ikigai (japanisch = Lebenssinn) bedeutet frei übersetzt:

1. »Das, wofür es sich zu leben lohnt« oder
2. »Die Freude und das Lebensziel« und
3. »Das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen.«



**Bist Du bereit?
Los geht's!**



Michaela Bayraktar

Lebensenergie-Management
für Körper, Geist und Seele.
Reflexion und Neuausrichtung.

**Ikigai – Wachstum durch
Eigenverantwortung.**

Kurse & Workshops:

SVL²-Vital-Karate 40+ bis 70+

SV & Selbstbehauptung für Mädchen & Frauen

Transformierende Atem-Meditation

Mentalfeld-Tapping MFT erlernen

Life Leadership – Systemisches Coaching & PK

Veränderung beginnt immer in dir.

Es ist die perfekte Zeit um alte, negative Verhaltensmuster aufzulösen und zu Lebenskraft zu transformieren.

Hol Dir Deinen Flow zurück!



Mindset Balance

LEBENSENERGIE MANAGEMENT

Kientenstraße 50, 72458 Albstadt-Ebingen
Im 2. Stock bei CUBE Multicycle und der Fahrschule FARUK

Tel. 0176 – 2000 29 37 (Mo.–Fr. 16 – 18 Uhr)
gesundheit@mindset-balance.de

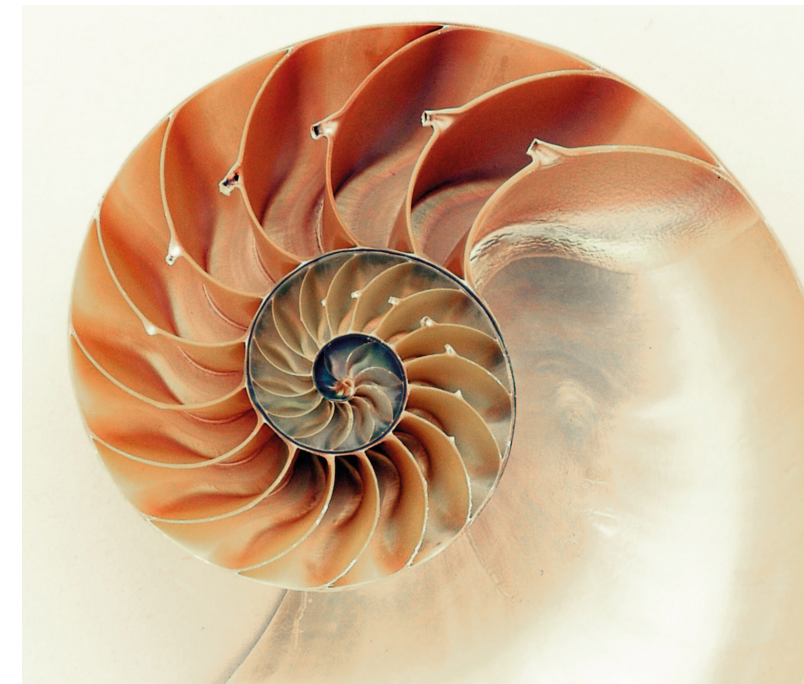
Termine: Samstags oder auf Anfrage

mindset-balance.de



Mindset Balance

LEBENSENERGIE MANAGEMENT



Entspannen & Entfalten

Programm HW 2023



Schütze Deinen Seelenfrieden

Hab keine Angst vor Veränderungen, auch wenn sie grundlegend sind. Flow entsteht, wenn wir Gedanken, Gefühle, Wünsche und Ziele in Einklang bringen.

Ein Sprichwort lautet:

»Die erste Regel, wenn du Dich in einem Loch wiederfindest, ist: „Hör auf zu buddeln.“«

Plane Deinen Ausweg.



Bereit für das nächste Level?

- Dein persönliches Mindset zu Gesundheit, Beziehung Geld und finanzieller Freiheit
- Neuausrichtung mit Deiner essentiellen Kraft
- Impulse auf Basis innovativer Neurowissenschaft

Bewusst leben – gemeinsam neu gestalten!

In diesem Sinne ist mein Angebot eine Einladung an alle, die ihr persönliches »Ikigai« entfachen möchten. Für mehr Vitalität und Lebensenergie. Erkenne und fördere Dich mit Deinem Talent, Deiner Berufung und Deiner Lebensaufgabe. Erschaffe Dir Deine Zukunft neu!

Viel Spaß, Freude und Entfaltung in meinen Kursen.

Herzlichst,
Michaela Bayraktar

Programm HW 2023

Transformierende Atem-Meditation

- Festgehaltene Spannungen und Ängste loslassen
- Stärke deine Selbstheilungskräfte
- Transformiere Wut, Stress und Trauer

Einstündige intensive Atemmeditation die zur kraftvollen Reinigung und Klärung von Körper, Herz und Seele führt. Sie ist einfach, effektiv und führt überraschend schnell zu mehr Klarheit, Verbundenheit, Vitalität und Wohlbefinden.

Zeit: Sa. 8.30 – 10.00 Uhr

Beitrag: je € 15,-

Termine: 14.10. | 11.11. | 16.12.

Mentalfeld-Tapping MFT erlernen

- Schnelle Hilfe bei akutem, emotionalem Stress
- Ideale Selbstheilungsmethode
- Leichtigkeit im Leben und emotionale Freiheit

Wie kann ich mich von tiefen negativen Überzeugungen, Emotionen, Gewohnheiten und Glaubenssätzen lösen – z.B. Selbstzweifel, Lernstress, Beziehungen, Finanzen, Lebensaufgabe?

Intensiver Kennenlern-Kurs, inkl. Selbsterfahrung.

Zeit: Sa. 10.30 – 12.30 Uhr

Beitrag: € 60,-

Termine: 14.10. | 16.12.

Schnupperkurs SVL²-Vital-Karate® 40+ bis 70+

- Die besondere Kunst der Selbstverteidigung
- Kehrt den Alterungsprozess um
- Ausdehnung der vitalen Lebensspanne

Modernes, zeitgemäßes & angepasstes Okinawa Karate.

Macht sehr viel Spaß und fördert ein vitales, langes Leben. Gelenkschonend, risikolos, schnell erlernbar, von Ärzten empfohlen. Individuell anpassbar, bis ins hohe Alter.

Komm vorbei und probier' es aus!

Zeit: Donnerstag 9.40 – 11.00 Uhr oder

Freitag 18.45 – 20.00 Uhr

Beitrag: 4x € 30,-

Life Leadership – Systemisches Coaching & PK Tipp

- Beziehungen verstehen und verbessern
- Beruflichen Erfolg unterstützen
- Selbst-Sabotage-Programme beenden
- Unerklärliche Gefühle wie dauerhafte Angst, Trauer oder anhaltende Scham- und Schuldgefühle lösen

Moderne Persönlichkeitsentwicklung | Potenzial fördern

Hast Du das Gefühl, dass Dich etwas an Deinem Erfolg und an Deiner Passion hindert? Lass uns hinschauen, verdeckte Muster erkennen und neue Perspektiven ins Feld bringen.

Vereinbare Dein unverbindliches Strategiegeläch. Was unterstützt Dich im Moment am besten?

Termine: Samstags oder auf Anfrage

Beitrag: € 60,- / Std. 10-er-Abo abzgl. 10% Rabatt

Das Geheimnis der Veränderung ist, alle Energie nicht in die Bekämpfung des Alten zu legen, sondern in den Aufbau des Neuen.

Sokrates

Vorträge:

1) Emotionale Stresszustände überwinden, Selbstwert steigern

Wie kann man mit starken Emotionen gelassen und achtsam umgehen? Schnelle, nachhaltige Hilfe und Entspannung bei akuten emotionalen Stresszuständen und Schmerzen.

Termin: Sa. 14 Oktober 2023

Zeit: 10.30 – 11.30 Uhr

Beitrag: € 10,-

2) Narzissmus erkennen & Narzissten entlarven

Für Mädchen und Frauen. Welches Verhalten macht dem Narzissmus den Garaus. Wie kann man eine narzisstische Beziehung oder Bindung dauerhaft lösen?

Termine: Sa. 16 Dezember 2023

Zeit: 10.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: € 10,-