

Persönlichkeitsentwicklung



„Entdecken Sie, was in Ihnen steckt.“

Die Stille als Weg zur authentischen Persönlichkeit

Heute knüpfe ich an meinen letzten Infobrief an. Haben Sie dem Thema Stille Raum gegeben? Wie hat es sich angefühlt? Im ersten Moment wohl eher komisch. Wenn Sie sich getraut haben und dieses Gefühl zulassen konnten, dann haben Sie sicherlich den zweiten Moment beobachten können, oder? Niemand und nichts, was Sie von außen reizt. Vielleicht hat zwischendurch kurz ein Gedanke Lärm gemacht und ist dann weiter gezogen Und schon wurde es wieder ruhig und Sie bekamen die Chance Ihren Blick nach innen zu wenden.

Sich selbst ins Gesicht zu schauen, sich zu fragen, wer wir wirklich sind und was wir wollen – unabhängig von Anforderungen im Außen, von aufgebauten Normen und Gewohnheiten – ist eine Herausforderung. **Was ist Ihnen in Ihrem Leben wichtig?** Nur Ihnen! Wie gestalten Sie Ihre Werte? Was ist für Sie wertvoll? Welchen Sinn haben Sie Ihrem Leben gegeben? Ist dieser wirklich noch stimmig?

Und wenn Sie jetzt das Gefühl haben, dass diese **Innenschau** anstrengend, mühselig und sehr ungewohnt ist, dann kann ich es sehr gut nachvollziehen. Denn, unser Verstand sagt uns immer wieder: „Was soll das Ganze? Wozu das denn? Es ist doch klar, was man tun soll und welchen Anforderungen Du gerecht werden musst! Das klappt seit Jahrzehnten gut und ist erfolgreich. Es ist Dir gut bekommen! Wozu diese Innenschau?“

Da hat der Verstand nicht ganz unrecht, oder? Die Sache hat nur einen Haken. Wir erfüllen Erwartungen und Prägungen, die wir erlernt haben in unserem Leben, die dazu beigetragen haben, dass wir es oftmals anderen recht machen und uns selbst wenig Aufmerksamkeit geben. Es tut sehr gut, wenn es eine positive Rückmeldung aus dem Außen gibt, wenn wir mal wieder dafür gesorgt haben, dass es anderen gut geht. Nur, was macht das mit uns und unserer Persönlichkeit?

Die Innenschau bringt Sie dazu **Ihre eigenen Werte zu finden und zu leben**. So generieren Sie den Sinn des Lebens. Sie leben Ihr Leben und nicht die Vorstellungen eines anderen. Sie gewinnen so Authentizität und Selbstwert. Sie werden zu keinem Egoisten, sondern kümmern sich weiterhin um das, was andere denken und tun. Nur, Sie machen sich nicht mehr davon abhängig! Lob und Kritik können Sie annehmen ohne dass Ihr Selbstwertgefühl damit steht und fällt.

Ja, unser Leben ist unsere spannendste Entdeckungsreise – wenn wir uns trauen unseren Koffer zu packen und die Reise antreten.

Sie wollen mal reinschnuppern wo Sie das hinbringen könnte? Dann schauen Sie doch mal in die neue Reihe der Impulsabende. Die neuen Urlaubsseminare ab September auf Mallorca und in Ägypten vermitteln Ihnen Wege zu mehr innerer und äußerer Stabilität.

Sie haben die Wahl. Finden und gehen Sie Ihren Weg – ich begleite Sie gern dabei.

Ihre

Barbara Luigs

<http://www.sinnundwerte.de> | <http://www.mein-gesundheitscoach.de>

P.S.: Für Fragen und weitere Informationen stehe ich gern zur Verfügung. Sie dürfen die Mail natürlich weiterleiten an alle, die an diesem Thema

Interesse haben.

Impulsabende



16.06.2011

Energiequelle Stress

Uhrzeit:

19.00 - 21.00 Uhr

Ort:

ISARTAL APOTHEKE
Pullacher Platz 8, 81371 München

Preis pro Person:

€ 10,- inkl. MwSt

mehr Informationen unter www.sinundwerte.de



18.07.2011

Ich kann das nicht – Ich kann das

Uhrzeit:

19.00 - 21.00 Uhr

Ort:

ISARTAL APOTHEKE
Pullacher Platz 8, 81371 München

Preis pro Person:

€ 10,- inkl. MwSt

mehr Informationen unter www.sinundwerte.de



28.07.2011

Stopp dem Gedankenkarussell

Uhrzeit:

19.00 - 21.00 Uhr

Ort:

ISARTAL APOTHEKE
Pullacher Platz 8, 81371 München

Preis pro Person:

€ 10,- inkl. MwSt

mehr Informationen unter www.sinundwerte.de

Urlaubsseminare



Die Vielfalt des Meeres und die Wüste

Soma Bay, Ägypten

Hotelpartner: The Breakers Diving & Surfing Lodge

Termine: 11. – 18.09.2011
04. – 11.12.2011

Bewegung und Naturerlebnisse, Entspannung, Meditationen, Massagen auf Basis der psychologischen Kinesiologie und Individualität in einem besonderen Lifestyle-Hotel am Roten Meer. Ein 4 Sterne Haus mit klaren Linien und erdigen Farben direkt am türkisblauen Hausriff. Bewegendes Abschalten.

[<< mehr Informationen und das Programm finden sie hier >>](#)



Reif für die Insel – Innere und äußere Stabilität schaffen
Naturverbundenheit und Körperstabilität im Herbst

Mallorca, Spanien

Hotelpartner: Finca in Lluçmajor

Termin: 08. – 15.10.2011

An den Ausläufern des Randa-Berges liegt das 400 Jahre alte Landhaus

im mediterranen Stil. Die drei Gebäude dieser Finca bieten Ruhe und naturverbundene Entspannung abseits des Tourismus in einer vielfältigen Vegetation. Meditation, mentale Fitness und Körperstabilisierung. Berge und Meer in Verbindung.

[<< mehr Informationen und das Programm finden sie hier >>](#)



Beduinenflair am Meer und Nordic Walking in der Wüste

Marsa Alam, Ägypten

Hotelpartner: Equinox El Naba Resort

Termin: 10. – 17.11.2011

Auf einem Felsen in der Nähe von Marsa Alam entdecken Sie das Potenzial, das in Ihnen steckt. Umgeben von dem Gebirge der östlichen Wüste und dem Roten Meer liegt das 4 Sterne Hotel in unberührter Natur. Bewegung und Meditation im Wüstenumfeld.

[<< mehr Informationen und das Programm finden sie hier >>](#)

Anmeldung für alle Impulsabende und Urlaubsseminare:

Luigs Gesundheits- und Mentalcoaching

kontakt@mein-gesundheitscoach.de

Tel.: +49 (0) 89 – 651 64 56

Mehr zum Thema



Gesundheits- und Mentalcoaching

Erleben Sie Gesundheit für Körper, Geist und Seele im Alltag. Geben Sie so jedem Tag die Chance der schönste Ihres Lebens zu werden. Luigs Gesundheits- und Mentalcoaching begleitet Sie auf Ihrem ganz persönlichen Weg zu mehr Balance und Wohlbefinden und freut sich auf Sie. Gestalten Sie Ihre ganz persönlichen Spuren.

[>>zur Webseite <<](#)



Seminare für ein Mehr an innerer Ruhe

Seminare zum aktiven Abschalten, Stressmanagement und Burnout Prävention. Für mehr Wohlbefinden und Lebensbalance. Erholen Sie sich bei Ihrer spannenden Entdeckungsreise und gewinnen Sie eine neue Perspektive für mehr Leichtigkeit in Ihrem Alltag.

[>>zur Webseite <<](#)



Seit Februar 2011 haben Sie die Möglichkeit über meinen Blog zu den Themen Gesundheit, Mentale Fitness, Coaching und was Sie selbst für sich tun können immer auf aktuellem Stand zu bleiben. Lassen Sie sich inspirieren.

[>>zum Blog<<](#)



Werden Sie Fan von „Sinn und Werte“ auf Facebook und erhalten Sie regelmäßig aktuelle Gedankeninspirationen sowie Seminar- und Veranstaltungstipps.

[>>zur Facebook-Seite<<](#)

Impressum:

Chefredaktion: Barbara Luigs
Gesundheits- und Businesscoaching
Schönstraße 61 A, 81543 München
Tel.: 089/651 64 56
UST-Nr.: 184/20578, FA München III
www.mein-gesundheitscoach.de , www.sinnundwerte.de
kontakt@mein-gesundheitscoach.de, kontakt@sinnundwerte.de

Dieser E-Mail-Infobrief ist ein kostenloses Service-Angebot für Freunde, Kunden, Geschäftspartner und Interessenten von Luigs Gesundheitscoaching. Eine Gewähr oder Haftung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Verwendung der zur Verfügung gestellten Informationen wird nicht übernommen. Sie erhalten diesen Infobrief weil Sie ihn auf www.mein-gesundheitscoach.de abonniert haben, weil Sie z.B. in einem Kurs, Seminar oder Vortrag sich mit der Zusendung einverstanden erklärten oder weil Sie in einer geschäftlichen Beziehung mit Barbara Luigs stehen und mündlich erklärt haben, dass Sie den Newsletter beziehen wollen. Wenn Sie den Newsletter nicht mehr beziehen wollen, informieren Sie mich bitte per Antworten mit einem entsprechenden Hinweis auf diese Mail.