

06. Juni 2025

## Selbstbewusstsein, Intuition und Urvertrauen stärken

Urvertrauen, zeigt sich als Kraft und Weisheit, als tiefes Vertrauen in unsere Fähigkeiten und ins Leben. Mehr Selbstbewusstsein führt zu einer erhöhten Lebensqualität und bringt erst noch Gesundheit, Erfolg und Lebensfreude. Wie können wir ganz konkret, diese Eigenschaften und unsere Fähigkeit intuitiv wahrzunehmen und zu handeln stärken?



### Kursinhalt

- Kommunikationssignale des Körpers erkennen und lernen diese zu deuten
- Selbstbewusstsein stärken
- Defensive Reaktion wie Kampf, Flucht oder Ohnmacht erkennen und regulieren
- Zusammenhang zwischen Unterbewusstsein und mangelndem Selbstvertrauen
- Projektionen und Gegenübertragung
- Bedürfnisse wahrnehmen
- Freiheit durch Achtsamkeit
- Body Mind Connction
- Wie Sicherheit und Verbundenheit funktioniert
- Stärkung der Intuition
- Kohärenz von Denken, Fühlen und Handeln
- Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl,
- Selbstvertrauen und die Beziehung zum eigenen Selbst

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- erlangen eine ganzheitliche Sicht über das eigene Bewusstsein
- verstehen und erkennen den Unterschied von defensiven Reaktionen, geprägt von der Vergangenheit und der natürlichen Intuition welche Potentialtrennung ermöglicht
- haben mehr Selbstvertrauen durch stärkeres Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse
- erkennen Projektionen schneller
- erleben das innere Gleichgewicht und Urvertrauen durch Kohärenz im Denken, Fühlen und Handeln

### Dozent

Jérôme Rey

### Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 20 Teilnehmende

### Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Freitag, 06. Juni 2025

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial