



# Selfness-News

Ausgabe 10

Herbst 2012



## Inhalt:

Eva-Maria Zurhorst Frauentag	1
ICH-Marke Seminar	1
Awakening Coaching	2
Symptom-Aufstellung	2
Grüne Smoothies Kaugen-Wasser	2
Traue dich und sag JA!	3
Frauen(T)raum	3

## Der erfüllende WEIBLICHE WEG

### Frauen-Erlebnistag mit Eva-Maria Zurhorst



Dieses Seminar bietet Ihnen einen geschützten, aber gleichzeitig lebendigen Raum zur persönlichen Weiterentwicklung unter Frauen. Sie wollen wieder in Ihre Kraft kommen. Endlich Klarheit für die nächsten Schritte in Beziehung oder Beruf finden?!

An diesem Tag werden Sie auf zeitgemäße Art in Ihrer Weiblichkeit gestärkt, ermutigt und an-

geleitet, Ihren ureigenen Weg zu entdecken und ihm in Partnerschaft und Beruf Ausdruck zu verleihen. In offenen Diskussionsrunden, Vorträgen und Übungen geht es um einen neuen Umgang mit sich selbst, mit Ihrem Körper und Beziehung, um neue Wege in eine sanfte erfüllende Sexualität; darum, wie Sie ungenutzte Potentiale in sich entdecken und wie Sie im Alltag mehr Ruhe und innere Balance finden.

Im **November 2012** erscheint auch das neue Buch:

**Liebe dich selbst— und entdecke, was dich stark macht.**  
Der Königsweg aus Burn-out und Beziehungsstress



Datum: **9. Dezember 2012**  
Ort: **Eventhotel MODUL**, 1190 Wien  
Zeit: **9:00 bis 18:00 Uhr**  
Kosten: **€ 155,00**  
(Frühbucherpreis € 135,00 bis 19.10.2012)

Am Montag 10.12.2012 gibt es die Möglichkeit von Einzelcoachings in Wien. Zusätzlich findet am **8.12.2012 in Graz** ein **Beziehungstag** gemeinsam mit ihrem Mann statt.  
[www.zurhostundzurhorst.com](http://www.zurhostundzurhorst.com)



## MARKant Ihre Sehnsucht leben!

### Bereits zum 7. Mal: Innere Führungskraft - mit Eros zur unverwechselbaren ICH-Marke

Eros, Synonym für Lebensfreude und Passion, ist Ihre innere Kraftquelle. Aus dieser formt sich die ICH-Marke, als bestmögliche Bündelung individueller Talente und optimale Verwirklichung ureigener Möglichkeiten.— Innere Führungskraft gegen Fremdbestimmung!

Bewährtes, exklusives **ICH-Marke-Seminar** in persönlichem Rahmen mit Rundum-Betreuung von **Dr. Manfred Greisinger**, [www.stoareich.at](http://www.stoareich.at)  
Selfness Competence Center am **Freitag, 28.9.2012** von 10 - 18 Uhr, Kosten: € 240,00



## Awakening-Coaching ..... und was gibt's noch?



### Living Awakening

mit Arjuna Ardagh in Wien

Termin: 9. - 11. 11. 2012

Ort: Shambhala-Zentrum Wien

Kosten: € 280,00

Infos: [www.awakeningcoaching.de](http://www.awakeningcoaching.de)

Arjuna Ardagh, Begründer des Awakening Coachings, ist Autor von sieben Büchern, darunter der Bestseller „Die lautlose Revolution“ (Translucent Revolution, 2005). Er ist auch in dem wunderbaren Film von Nina Roland „Awake“ ([www.awake-der-film.de](http://www.awake-der-film.de)) zu sehen.



Im November 2012 startet die Alchimedus-Schulung in Wien.

Infos über Veranstalterin:

[www.zukunftskompetenzen.at](http://www.zukunftskompetenzen.at)

Info-Abend: 16.10.2012 in Wien



Vorschau:

3. Lehrgang zum Selfness-Coach

Start März 2013



Safe the Date: **15.-17.März 2013**  
**DEEPER LOVE** Workshop für FRAUEN mit Chameli Ardagh

Ort: Shambhala-Zentrum Wien

Kosten: 260,00

(Frühbucher 230,00 bis 31.1.2013)

[www.awakeningwomen.de](http://www.awakeningwomen.de)



## Burnout & Co - Symptome aufgestellt

Die Methode der systemischen Aufstellungsarbeit öffnet Ihnen buchstäblich die Augen. Sie erkennen Zusammenhänge, die Ihnen zuvor nicht bewusst waren.

Burnout-Symptome, chronische Beschwerden, Depressive Verstimmung, schwere Erkrankung,...

Wenn der Arzt nicht helfen kann und die Seele leidet....

Wenn Ihr Symptom sprechen könnte, was würde es dann sagen?

Dr.med. Ilse Kutschera, [www.ilse-kutschera.de](http://www.ilse-kutschera.de) leitet das **Symptom-Aufstellungsseminar**.

**Symptom-Aufstellungsseminar**  
**„Was ist nur los mit mir?“**  
**2. bis 4. November 2012**  
**mit Dr. Ilse Kutschera**

Termin: **Fr. 2. bis So. 4.11.2012**  
Kosten: € 260,00 mit Anliegen, Repräsentanten auf Anfrage

## Detox your life! Mit Grünen Smoothies und Kangen-Wasser

Wenn Sie schon jetzt am Puls der Zeit sein wollen, dann ersetzen Sie doch eine Mahlzeit pro Tag durch den **grünen Power-Drink**.

Martina Dobrovicova und ich widmen uns diesem Thema beim bewährten **Grüne Smoothies-Workshop**:

**Freitag, 12. Oktober 2012**

**Zeit:** 15:00 bis 18:00 Uhr.

**Ort:** 1190, Krottenbachstraße 99/12

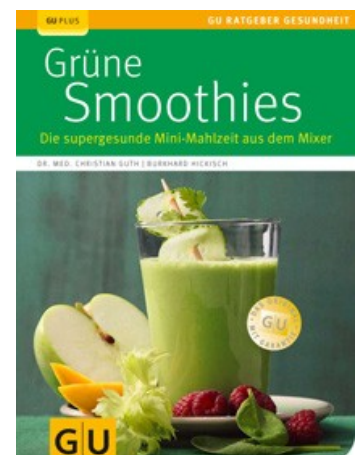
**Kosten:** € 80,00 (inklusive allen Grünen Smoothies und Kangen-Wasser-Vortrag)

Infos: [www.gruenesmoothies.at](http://www.gruenesmoothies.at)

Im Anschluss daran gibt es die Möglichkeit, bei einem **Abendvortrag** die Vorteile von elektrolytischem Wasser zu erfahren:

Basisches, antioxidatives, restrukturiertes **KANGEN-Wasser** besitzt die unvergleichlichen Eigenschaften von ionisiertem Wasser und wurde vor rund 20 Jahren in Japan entwickelt. Basisches Wasser hydriert den Organismus und ist damit das beste „Anti-Aging“-Mittel.

**Beginn:** 19 Uhr, **Eintritt:** frei  
**Vortragende:** Dr. Andrea Reikl-Wolf



## TRAU DICH! ... und sag JA zu DIR selbst - am 21.12.2012

Folge Deiner Sehnsucht und heirate Dich selbst. Deine perfekte Seelenpartnerin bist Du selbst. Du bist der Mensch, auf den Du immer gewartet hast. Zeig Dich im Kreise anderer Frauen, mit Deiner Bereitschaft, den „heiligen Bund“ mit Dir selbst einzugehen. Mit allem Drum und Dran: Kleid, Ring, Vertrag mit Unterschrift, Trauzeuginnen und Festmahl.

Unterschreibe vor Zeuginnen die Vereinbarung mit Dir selbst:  
„JA, ich will mich lieben, mich achten und mir treu sein, solange ich lebe. Ich verspreche mir selbst ein Leben der Freude und des Wachsens.“

### KEMENATE-Frauenritual

**Heirate Dich und Deine Prinzipien, schließe den Bund des Lebens mit Dir selbst.**

**Termin:** Fr., 21. 12. 2012

**Zeit:** 15:00 - 22:00

**Kosten:** € 60,00

**Ort:** 1190 Wien,  
Krottenbachstr. 99/2

In einer Liebesbeziehung mit sich selbst sein, ist das möglich? Ja, selbstverständlich! Was macht diese Beziehung tief und verbindlich? Wenn Du alles, was Dir wichtig ist, als ernstzunehmende Vereinbarung

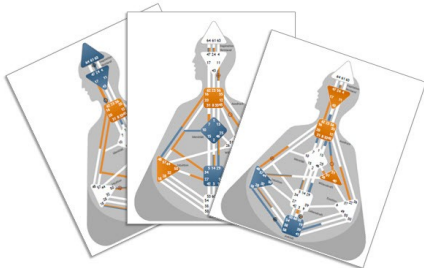
mit Dir selbst empfindest und das auch besiegelst. Genauso wie bei der herkömmlichen Eheschließung ist das Ritual vor Zeugen ein Bekenntnis von Liebe. Wenn Du der Sehnsucht nach dem richtigen Partner, Deinem richtigen Leben nachgeben möchtest, dann bist Du mit Dir und bei Dir am besten aufgehoben. Der Ring an Deinem Finger wird dich täglich daran erinnern! Ich begleite Dich von Herzen gerne durch das Ritual, Lydia



## Mytalents - was will ich werden?

Meine 2 Jungs haben leicht lachen, denn sie wissen um ihre Talente.

Als sie gerade erst in die Schule kamen, begann ich mit dem Human



Design System zu arbeiten. Natürlich waren die beiden meine Versuchskaninchen.

Heute arbeite ich mit der individualisierten schriftlichen PentaDesign-Auswertung und liebe es, Jugendliche in ihrer Berufsentscheidung zu unterstützen.

**Infos unter:** [www.mytalents.at](http://www.mytalents.at)  
und unter: [www.pentadesign.net](http://www.pentadesign.net)

**Einzelberatung:** € 180,00  
**Kids-Bonus bis 18 Jahre:** € 80,00



## KEMENATE: mein Frauen(T)raum

**Seelisches Hammam  
Herzens-Boudoir  
Alltagsstress abfließen lassen**

„Hier ist ein Raum für Frauen, wo wir die Waffen sinken lassen und „unbewehrt“ eintreten, um uns an der inneren Quelle zu laben, die Wunden zu lecken, die Sanftheit und Nachgiebigkeit zu Wort kommen lassen.“

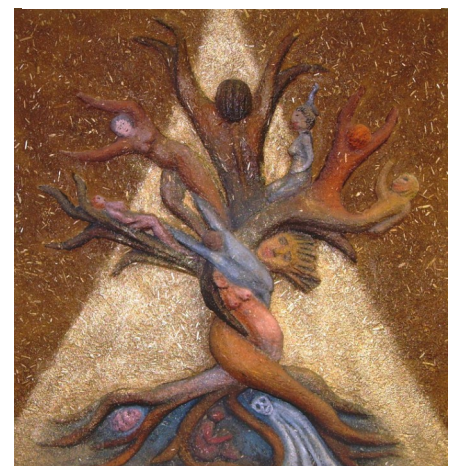
Erholung und Bestärkung finden, indem wir auf das schauen lernen, was unsere ureigenste Begabung ist. Der Raum wird zum Tempel für uns.

An meinem **monatlichen Abend** stelle ich einen **Raum für Frauen** zur Verfügung, um der Weiblichkeit in ihrer Fülle und Vielfalt Platz zu geben. Wir wollen uns gemeinsam mit nährenden, entspannenden Übungen für unseren Alltag stärken.

**Kosten:** € 10,00 für 100 Min  
**Ort:** Krottenbachstraße 99/2

Infos zu Frauen-Tempelgruppen:  
**Awakening Women-Institut**  
[www.awakeningwomen.de](http://www.awakeningwomen.de)

**Termine Herbst 2012:**  
jeweils DI/DO 19:30  
am 27.9., 23.10., 13.11., 13.12.



## Selfnessconsulting

Selfness Competence Center  
Mag. Lydia Hopfgartner

Krottenbachstraße 99/2  
1190 Wien

Telefon/Fax: +43(0)14781433

Handy: +43(0)664 416 02 18

[hopfgartner@selfnessconsulting.at](mailto:hopfgartner@selfnessconsulting.at)

[www.selfnessconsulting.at](http://www.selfnessconsulting.at)



Erkenne Dich SELBST! Dieser Ruf wird im Laufe des Lebens immer stärker. Sinnkrisen, vor allem die Mid-Life-Crisis, zwingen viele Menschen, sich diese Fragen zu stellen: Wer bin ich? Was ist der Sinn meines Lebens? Was gehört für mich zu einem erfüllten Leben? Es kommt bei der Neuorientierung oft zu Planlosigkeit, wo Mann/Frau beim Aussteigen-Umsteigen-Neu-Einsteigen nach Unterstützung suchen. Diese biete ich. Denn selbst vom Leben schon mehrfach gefordert, gehört es zur Erfüllung meines Lebenszweckes, Menschen in ihrer Individualität zu bestärken. Mit meinem „Reisebüro zum Selbst“ vermittele ich Sie - an sich SELBST.

Werde, der Du bist!

Herzlichst Lydia Hopfgartner

## Finden Sie Ihren inneren Lichtschalter?

Wie schwer fällt es mir in Krisenzeiten, wo im Außen scheinbar nichts klappt, alles zusammenbricht, der Fluss stockt,... an mich zu glauben, nicht zu zweifeln. **Mut** und **Zuversicht** als innere **Leitsterne** weiterhin unermüdlich leuchten zu lassen. Mein **Licht** leuchten zu lassen, aus mir heraus, auch wenn die Welt da draußen für mich gerade dunkel erscheint, obwohl doch die Sonne strahlend leuchtet.

Manchmal möchte ich vor mir selbst nieder knien und bitten: Lass mich ein unter dein Dach, lass mich bei mir selbst zu Hause sein und bitte schalte das Licht an! Nicht Strom sparen und im Finstern allein daheim hocken.

Und glaube mir (selbst): **ICH bin da für DICH!**

Mit meinen **Selfness-Coaching – Angeboten** unterstütze ich Sie, Ihren inneren Lichtschalter zu finden.

Ich biete Ihnen eine Taschenlampe, die das innere Haus ausleuchtet, um die verborgenen Schätze sehen zu können. Mehr Selbstkompetenz stärkt den Glauben an sich selbst. Sie können mir glauben, ich weiß sehr gut, wovon ich spreche.

