



Herzliche Einladung zum Workshop:

„Die Kraft deiner Gedanken“

Du fragst dich manchmal, warum an manchen Tagen alles rund läuft und an anderen nicht? Deine Gedanken spielen dabei eine große Rolle. Oft sind es unbewusste Muster und Überzeugungen, die uns davon abhalten, so zu sein, wie wir wirklich sind, unsere Einzigartigkeit zu zeigen und unseren Wünschen und Träumen zu folgen. In unserer leistungsorientierten Gesellschaft verlernen wir leicht, auf unsere innere Stimme zu hören. Wir funktionieren, statt zu fühlen – und das kann auf Dauer zermürben und krank machen.

In diesem Workshop lernst du, negative Gedankenmuster zu erkennen und in positive zu verwandeln. Mit einfachen Übungen schulst du deine Wahrnehmung, stärkst deine Sinne und findest wieder Zugang zu deiner inneren Stimme. Du erfährst, wie du mithilfe deiner bewussten Gedankenkraft dein Leben aktiv verändern und mehr Gelassenheit, Vertrauen und innere Balance entwickeln kannst.

Begib dich mit uns auf eine spannende Reise zu mehr Selbst-Bewusstheit, innerer Ruhe und einem authentischen, erfüllten Leben. Wir freuen uns auf dich!

Dr. Astrid Hauser (ehem. Gerstemeier) und Claudia Schubert

Wann: Samstag, 21.03.2026, 14.00 - 18.00 Uhr
Wo: Mehrgenerationenhaus 1
Gutenbergstraße 38, 65343 Eltville am Rhein

Beitrag: 95,- €

Anmeldebedingungen: s. Rückseite!



AYURVEDA &
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
Dr. Astrid Hauser (ehem. Gerstemeier)

Eintrachtstrasse 28, 65193 Wiesbaden
Tel.: 0611 / 1874-300 Fax: - / 305
Mail: praxis@bewegte-ernaehrung.de
Web: www.bewegte-ernaehrung.de



NATURCOACH &
BEWUSSTSEINSTRAINERIN
Claudia Schubert

Johannes-Weitzel-Straße 10, 65366 Geisenheim
Tel. 06722 / 203 6474
Mail: info@einzig-nicht-artig.net
Web: www.einzig-nicht-artig.net