



Raus aus der Angst

Paket um Ängste in Freude zu wandeln.

inkl. Meditation für zu Hause

Schritt 1 | 90 min :

Stand der Dinge aktuell | Woher kommt die Angst | *Notfall-Übung bei akuter Angst*

Schritt 2 | 60 min :

Beobachtungstraining | Glaubenssatz-Arbeit

Schritt 3 | 60 min :

Kontakt mit deiner Angst | Bewusstseinstaining

Schritt 4 | 60 min.:

Trance-Sitzung zum Angst auflösen | Angst in Freude wandeln | Abschlussgespräch



Du willst dir deine Ängste anschauen, dich ihnen stellen um endlich in Freude anstatt in Angst zu leben? Sehr gut und sehr mutig!

Die meisten nutzen Vermeidungsstrategien, weil sie nicht hinschauen wollen. Vielleicht kennst du das auch? Bei aufkommenden Ängsten lenkst du dich schnell ab, redest die Angst klein, schluckst sie herunter oder ähnliches. Doch das nutzt nichts, wie du schon weißt. Zudem schadet es der Gesundheit, mental und auch körperlich. Die Angst kommt umso stärker zurück und übernimmt noch mehr Macht über dich. Durchbreche diesen Kreislauf und wandel die Angst in Freude!

Ich schaue mit dir genau hin. Du kannst deine Angst vorsichtig kennenlernen, sie betrachten, mit ihr Kontakt aufnehmen und sie schließlich wegschicken. So verliert sie ihren Schrecken und hat keine Macht mehr über dich.

Ich zeige dir, was du bei aufkommenden Ängsten schnell und effektiv tun kannst, um sie aufzulösen und statt dessen Freude einzuladen. Wir betrachten zudem das Thema hinter der Angst, so dass du keine neue Angst mehr aufbauen kannst.

Bei der Buchung dieses Paketes erhältst du einen Rabatt von mir gegenüber den Einzelstunden. Mit einer einzelnen Sitzung ist die Angst manchmal vielleicht schon gelöst, doch es ist sehr nützlich, Auflösungen zu üben und auch die Themen dahinter zu löschen. Die Angst schleicht sich nämlich immer wieder gern über andere auslösende Momente ein.

*Die Inhalte der Sitzungen sind Vorschläge, die sich für dieses Thema in der Praxis bewährt haben. Natürlich passen wir das zusammen alles individuell auf dich persönlich an. **Es ist alles freiwillig!***

Wenn du noch Fragen hast, melde dich bitte bei mir. Ich biete dir ein unverbindliches, kostenfreies Erstgespräch von 15 min an. Bitte per Mail anfragen: info@kathleenrother.de

* gegenüber Einzelstunden