



Selfness-News

Ausgabe 6

Herbst 2011



Inhalt:

SinnGewinn mit Selbst-Bilanz	1
Da strahle ICH!	1
KOMM.LACH.MIT.	2
Symptomauflistung	2
Smoothie to go	2
Liebe dich selbst – Eva-Maria Zurhorst	3
Frauen(T)raum	3

SinnGEWINN mit SELBST-Bilanz

Mensch in Balance

2012 soll ein besonderes Jahr werden, wie auch immer man den Vorhersagen Glauben schenken mag. Es geht letztlich um ein verändertes Bewusstsein. Aus krisenhaftem Erleben tauchen neue Sichtweisen im Transformationsprozess auf. Hin zu einem freien, selbstbestimmten Leben. Achtsamkeit ist der Schlüssel, für sich SELBST und damit für das DU, das WIR und die Welt.

Ziehen Sie (Zwischen)-Bilanz in Ihrem (Berufs)-Leben. Analyse führt zur Erkenntnis. Es geht um mehr, als nur **Work-Life-Balance!** Die Sinnfrage ist zentral für Menschen in der Mitte ihres Lebenszyklus. Was macht für Sie Sinn? Wo liegt der goldene Mittelweg?

Erst wenn Ihre **BELLY-BRAIN-BALANCE** im Lot ist, dann stellt sich automatisch ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben ein. Die Prinzipien des selbständigen Unternehmertums auf Ihr Leben angewandt, machen Sie zum **Lebensunternehmer**, der ein Ziel vor Augen hat: Sich selbst zu gewinnen und das Startkapital Leben sinnvoll zu nutzen. Damit Sie der Welt Ihr Bestes geben können, ohne auszubrennen und dem persönlichen Konkurs entgegenzusteuern.

Erleben Sie mit mir: Rollenanalyse, Selbst-Bilanz-Prinzipien, Inventur Ihres Vermögens, Balance-Übungen, Ich-Selbst-Aufstellungsarbeit, Lach-Yoga als Ausgleich. Meine jahrelange Erfahrung als Steuerberaterin fließt hier mit Selbstreflexions-Tools zu einer Synthese zusammen, die es auf den Punkt bringt: **Wo stehen Sie gerade?**

Das **3-Tages-Modul** ist im Rahmen der Weiterbildung zum Counselor für Zukunftskompetenzen frei und einzeln buchbar, gilt auch als Schnuppermodul für den Einstieg in den Lehrgang.

Veranstalterin:
www.zukunftskompetenzen.at

Investition: € 390,00
Ort: Stift St. Lambrecht/Stmk

Termin: 21. - 23.10.2011
Fr ab 14 Uhr bis So 15 Uhr



Angelika Apfelthaler, eine Frau lebt ihren Traum:

Ein Haus
Ein Traum
Ein Restaurant

www.thediningroom.at

Da strahle ICH! Talente bündeln ...

Was ist Ihre MARKante (Lebens-)Botschaft?
Wie kommen Ihre Talente am besten zur Geltung?

Die ICH-Marke versteht sich als bestmögliche Bündelung individueller Talente und optimale Verwirklichung ureigener Möglichkeiten.

Bewährtes, exklusives **ICH-Marke-Seminar** in persönlichem Rahmen mit Rundum-Betreuung von **Dr. Manfred Greisinger**, www.stoareich.at
Selfness Competence Center am **Freitag, 23.9.2011** von 10 - 18 Uhr Kosten: € 240,00



KOMM.LACH.MIT. und was gibt's noch?



Mit **Lach-Yoga** - Übungen im Sinne des Begründers Dr. Madan Kataria, starteten wir, **Moni Müksch**

(www.mueksch.at) und ich, im Juni 2004 den **Hernalser Lach-Club**, der seitdem monatlich stattfindet.

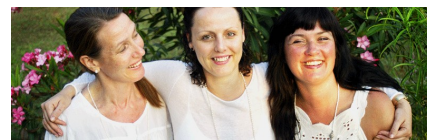
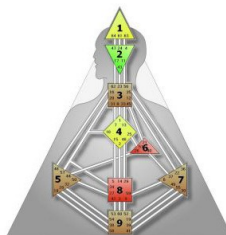
Termine Herbst 2011:

Fr. 9.9. Erste Wiener Lachmeisterschaft in der Tanzschule Dick Roy
Mi. 5.10. bei und mit Lydia
Mo. 7.11. mit Moni im Vitamynd
Di. 6.12. mit Lydia im Vitamynd
 Beginn: 20:00, Einlass: 19:30

Human Design System

Dr. Andrea Reikl-Wolf, Genetikerin (www.humandesign.at), widmet sich der Human Design Lehre seit rund 15 Jahren. In ihrem **Einführungsvortrag** können Sie die Hintergründe dieses Systems kennen lernen und über Ihre persönliche Körpergrafik einen Einblick in Ihre Einzigartigkeit gewinnen.

Herbsttermine:
Do, 29.9.2011
Do, 17.11.2011
 ab 19:00 Uhr,
 Kosten: € 15,00



Unser „Komm dir näher“- Frauentag am 2.7.2011 war ein voller Erfolg. 30 Frauen erlebten einen inspirierenden Tag mit **Chameli Ardagh**.

SAFE THE DATE! Wir planen ein ganzes **Komm dir näher!** - **Wochenende Fr 2. bis So 4.3.2012**
www.awakeningwomen.de

Gefällt mir: Female Leadership Lehrgang von Anke van Beekhuis, Start Okt.2011
www.frauenkraft.info

Ist Burnout nur eine Arbeitsüberlastung? - Symptome aufgestellt

„Symptome sind oft Ausdruck ignoriert Bedürfnisse, sowohl in Familien, als auch in Organisationen“, betont **Dr. med. Ilse Kutschera, Internistin und Kardiologin**. Sie verbindet ihre langjährige Erfahrung als Leiterin einer psychosomatischen Klinik mit ihrer psychotherapeutischen Praxis. Seit 25 Jahren arbeitet sie mit dem systemtherapeutischen Ansatz, der dabei hilft, zu verstehen und Lösung zu ermöglichen.

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 leitet das **Symptom-Aufstellungsseminar**.

Termin: **Fr. 9. bis So. 11.12.2011**
 Kosten: € 260,00 mit Anliegen, Repräsentanten auf Anfrage

Symptom-Aufstellungsseminar
 „Was ist nur los mit mir?“
 9. bis 11. Dezember 2011
 mit Dr. Ilse Kutschera

Smoothie to go - grüne Kraft voraus!

Ich bin so begeistert von den Grünen Smoothies, weil mein Körper nach den vielen Nährstoffen, die er plötzlich so bequem aufnehmen kann, förmlich dürstet. Doch im Laufe des letzten Jahres habe ich auch immer mehr Erfolgsgeschichten von Frauen gehört, die mit Hilfe der Grünen Smoothies ihre Ernährung umstellen konnten und dabei die Kilos purzelten. Es wird nicht mehr lange dauern und ein Hollywood-Testimonial wird mit der **GreenSmoothies-Diät** medial aufhorchen lassen. Liv Tyler (Foto rechts) lässt es sich jedenfalls schon schmecken!

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 von www.gruenesmoothies.at, und ich widmen uns diesem Thema beim **Herbst-Workshop am Samstag, 19. November 2011** von 9:30 bis 12:30 Uhr. Damit Sie auch gut über die kühle Zeit kommen mit viel Ingwer und Chili, das wärmt!

Kosten: € 80,00 (inklusive allen Grünen Smoothies)



Liebe dich selbst - Frauentag mit Eva-Maria Zurhorst

Jedes ihrer Bücher gab mir wichtige Impulse, meine eigenen Krisen zu meistern. Anfang Mai habe ich sie gemeinsam mit ihrem Mann auf einem Beziehungstag erlebt: Authentisch, klar und warmherzig. Dabei bleibt sie ganz praktisch und alltags-tauglich. Nun habe ich mit ihr fixiert: **Eva Maria Zurhorst** kommt im **Dezember 2011 erstmals nach Wien** zu einem Frauentag. Mit im Gepäck wird ihr neues Buch sein: „IDA – die Lösung liegt in dir!“

Termin: 4. Dezember 2011 im Eventhotel MODUL, 1190 Wien
Zeit: 9:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: € 149,00 (Frühbucherpreis € 129,00 bis 30.9.2011)

Am Montag 5.12. 2011 gibt es die Möglichkeit von Einzelcoachings.



Zusätzlich findet am **3.12.2011 in Graz** ein **Beziehungstag** gemeinsam mit ihrem Mann statt. Infos und Anmeldung dazu unter: www.liebedichselbst.de



Best Agers & Kids for Future...

Meine Oma lebt ihre Stärken. Seit 96 Jahren ist sie für andere da. Kann auch heute noch nicht anders, als ihren Beitrag zu leisten. Sie kocht, bügelt, gibt Zuwendung - sie versorgt für ihr Leben gerne.

Mein 16-jähriger Sohn geht seinen höchst individuellen Weg. Schon von Geburt zeigte sich seine Eigenwilligkeit in jedem Entwicklungsschritt. Nichts und niemand kann ihn dazu bringen, das zu tun, was MAN tut.

Machen Sie Ihren Liebsten/Kids Freunden/Kunden eine besondere Freude mit einer **HumanDesign-System-Analyse** von und mit mir.

Persönliches Gespräch ca. 1,5 Std., sowie CD-Aufnahme und 17-seitige, individuelle schriftliche **PentaDesign-Auswertung** (www.pentadesign.net).

Kosten: € 180,00

Herbstaktion mit KIDS-BONUS:
€ 60,00 für Jugendliche bis 18 J.

Wertvolle Einblicke in Ihre Persönlichkeit, Individualität.

Mehr Verständnis für Ihren Energiehaushalt.

Bessere Entscheidungen treffen.

**KIDS
BONUS
für eine
HumanDesign-
Beratung**

KEMENATE: mein Frauen(T)raum

Mein KEMENATE Frauen(T)raum geht ins zweite Jahr. „Elektrisiert“ durch ein dreitägiges Seminar im Mai 2010 von Eva-Maria Zurhorst und Chameli Ardagh schlägt mein Frauen-Herz höher. Es lebe der weibliche Weg! Hier ist ein Raum, 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

Termine 2011:
jeweils **Donnerstag 19:30**
am **22.9., 20.10., 24.11., 15.12**



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

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.

