

# MÖHNESEE-MAGAZIN

<b>ENTSPANNEN</b>	<b>Achtsamkeit</b> <i>Das sanfte Mittel gegen Stress</i>	<b>Aktiv-Angebote</b> <i>Radeln, trommeln, Wildfisch angeln</i>	<b>Lebenswürze</b> <i>Faszination Kräuterwandern</i>
<b>EINTAUCHEN</b>	<b>Die Kraft der Intuition</b> <i>Führen mit Herz und Verstand</i>	<b>Ernährung</b> <i>Zu Besuch im Hofladen</i>	<b>Selbstliebe</b> <i>Der lange Weg zum starken Ich</i>
<b>AUFTANKEN</b>	<b>Energiespender</b> <i>Kraftorte rund ums westfälische Meer</i>	<b>Rezepte</b> <i>Erntefrisch durch die Jahreszeiten</i>	<b>Gesundheit</b> <i>Wie Essen &amp; Farbe zusammenspielen</i>

Mein  
Glück!



# P.S. *Liebst Du Dich?*

**SELBSTLIEBE** IST DIE GRUNDLAGE FÜR EIN GLÜCKLICHES UND ERFOLGREICHES DASEIN. DOCH OFT IST ES SCHWIERIG, DEM WICHTIGSTEN MENSCHEN IN UNSEREM LEBEN – UNS SELBST – AUSREICHEND RAUM ZU GEBEN. BEWUSSTSEINS-COACH STEFANIE KEYSER ERKLÄRT DIE GRÜNDE. UND GIBT HILFESTELLUNG, WIE SIE EINE POSITIVE EINSTELLUNG ZU SICH SELBST AUFBAUEN.



## STEFANIE KEYSER

... ist Führungscoach, Feng Shui Expertin und spezialisiert auf das Klären von Energiefeldern in Unternehmen. Besonders am Herzen liegt ihr, ihre Klienten wieder in die eigene innere Kraft und Selbstliebe zu führen. Ihre Workshops verbindet sie gerne mit Kraftplatzbesuchen am Möhnesee. [www.im-einklang-moehnesee.de](http://www.im-einklang-moehnesee.de)

**P**rägungen aus der Kindheit und die Erwartungshaltung anderer lösen oft ein Schuldgefühl aus, sobald wir denken: „Jetzt kümmere ich mich mal mehr um mich selbst“. Jeder von uns ist aufgewachsen mit Glaubenssätzen wie: „Ohne Fleiß kein Preis“ oder „Nimm Dich nicht so wichtig“. Ganz selbstverständlich haben wir fast unser ganzes Leben funktioniert – ohne diese blockierenden Glaubenssätze zu hinterfragen.

Aus meiner Zeit als Geschäftsführerin weiß ich, wie der normale Arbeitsalltag aussieht. Wäre man mir damals mit der Anregung gekommen, ich solle doch mehr Selbstliebe praktizieren, hätte ich sicherlich geantwortet: „Ja, ja, mach ich mal, wenn ich Zeit dazu habe“. Und das, obwohl mir meine Migräneanfälle – wie ich heute weiß – bereits deutlich gezeigt haben, dass da etwas in meinem Leben Schiefelage hat. Heute weiß ich: Es geht auch anders – selbst mit einem vollen Terminkalender. Denn: Selbstliebe ist kein Egoismus,

sondern gelebte Eigenverantwortung. Und das bedeutet auch, Grenzen zu setzen – sich selbst und anderen.

### Folgen Sie Ihrem Herzen

Gönnen Sie sich ab jetzt ausreichend Raum, um sich mit sich selbst anzufreunden, vor allen Dingen: sich selber wieder wahrzunehmen. Bauen Sie Schritt für Schritt ein positives Selbstbild auf. Alles, was wir über uns denken und fühlen, spiegelt sich im Außen. Je mehr Wertschätzung ich für mich selbst empfinde, desto mehr Wertschätzung erfahre ich in meinem Leben: im Beruf, in der Partnerschaft, in allen Bereichen des Lebens. Der Weg führt immer von innen (mein Inneres) nach außen (mein Leben).

### Wie kann ich sofort beginnen?

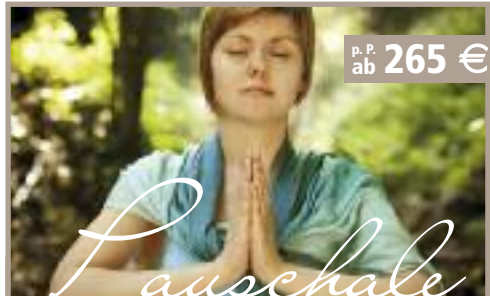
Zuerst hören Sie auf, sich und andere zu kritisieren. Das fällt oft nicht leicht, weil wir es anders gewohnt sind. Sagen Sie sich oft am Tag gedanklich: Ich liebe und akzeptiere mich. Wiederholen Sie diesen Satz, immer wenn Sie an einem Spiegel



vorbei kommen und schauen Sie sich dabei tief in die Augen. Sie werden spüren, was sich mit der Zeit in Ihnen und schließlich in Ihrem Leben verändert: Die Menschen reagieren anders auf Sie, wenn Sie ein positives Gefühl zu sich selbst haben.

#### Aktivieren Sie Ihre Selbstwahrnehmung

Nehmen Sie immer mehr Ihre Gefühle wahr und schätzen Sie sie als wichtige Wegweiser für Ihr Wohlergehen. Folgen Sie dieser inneren Stimme – vertrauen Sie ihr. Vertrauen Sie sich selbst! Das ist mit „dem Herzen folgen“ gemeint. Und dann geschieht etwas Wunderschönes: Je mehr Sie Ihr Herz für sich selbst öffnen, desto mehr Liebe werden Sie in sich und um sich herum fühlen und wahrnehmen. Sie verfügen über mehr Energie, Sie fühlen wieder mehr Freude, Sie haben mehr Vertrauen und weniger Angst. Auf diesem Weg erfahren Sie: alles, was ich im Außen gesucht habe, ist in mir. Ich kann es mir selbst schenken. Und wenn ich das tue, kommt es wie ein Spiegel auch von Außen auch auf mich zu.



p. P.  
ab 265 €

#### 2-Tages-Seminar: Die Kraft ist in Dir, Dein Leben zu verändern

Was ist Ihnen *wirklich* wichtig und wie bringen Sie dies in Ihr Leben? Wie gehen Sie im Alltag liebevoller mit sich um? Welche Begrenzungen dürfen gehen, damit das Neue Raum erhält? Zu diesen Fragen hält Stefanie Keyser interaktive Vorträge. Dazu gibt es Meditationen, eine gemeinsame Wanderung zum Kraftplatz und viele Tipps für Ihren Alltag.

- 2 Tage, 1 Übernachtung
- DZ mit VP (Hotel Haus Griese, Mönheesee-Körbecke, [www.haus-griese.de](http://www.haus-griese.de))
- Seminargebühr

Infos, Termine und Seminarablauf:  
[www.moehnesee.de/pauschalen](http://www.moehnesee.de/pauschalen)

Kraftorte und magische Momente für Dein Glück – ein Leben lang.

*magische Momente*

### **Kontakt und Informationen:**

**Wirtschafts- und Tourismus GmbH Möhnesee**  
**Tourist Information Möhnesee**

Küerbiker Straße 1 (Haus des Gastes, Ortsteil Körbecke)

D-59519 Möhnesee

Telefon: 02924 - 497 oder 1414

Telefax: 02924 - 1771

info@moehnesee.de, www.moehnesee.de

### **Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag: 10 - 16 Uhr (ab dem 2. Januar 2015)

Samstag: 10 - 12 Uhr (in der Zeit von Ostern bis Oktober)

### **Info-Pavillon an der Staumauer**

Möhnestraße (Ortsteil Günne)

### **Öffnungszeiten:**

Samstag, Sonntag und Feiertag:

11 - 17 Uhr (April - Oktober)

Montag bis Freitag: 12 - 16 Uhr (Juni - September)

