

Selbstfürsorge neu gedacht – Wissenschaft trifft Achtsamkeit

Ein Retreat für Körper, Herz & Verstand



erkennen - verstehen - handeln

Monika Brzeska

Psychologische Beratung
Psychologie M.Sc.
Dipl. Pädagogin
Case Managerin (DGCC)

***Ein Tag nur für dich. Zum Innehalten. Zum Spüren.
Zum sanften Zurückkommen zu dir selbst.***

Was dich erwartet:

Wissenschaftlich fundierter Impuls
mit **Monika Brzeska, Psychologin (M.Sc.)**

- Verstehe dein autonomes Nervensystem und die Polyvagal-Theorie
- Erkenne deine inneren Antreiber – die Muster, die dich antreiben, aber auch erschöpfen
- Begegne deinen Glaubenssätzen achtsam und mit neuen Perspektiven
- Lerne alltagstaugliche Tools zur Selbstregulation, die dich nachhaltig stärken
- Formuliere deinen ganz persönlichen Erlaubersatz – als innere Erinnerung: „*Ich darf gut für mich sorgen.*“

Kakao, Klang & Duft – Rituale für Herz & Sinn
mit **Judith Seine, Lebensbegleiterin, Expertin für ätherische Öle & Pflanzenmagie**

- Eine Kakao-Zeremonie, die dein Herz öffnet und dich in die Tiefe führt
- Ätherische Öle, die deine Sinne wecken und deine Intuition stärken
- Eine Klangmeditation, die dein Nervensystem beruhigt und dich loslassen lässt
- Achtsame Rituale & Schreibimpulse, die dich mit deiner inneren Stimme verbinden
- Sanfter Austausch auf Augenhöhe in einer kleinen, geschützten Frauenrunde

Hier darfst du loslassen, weich werden, empfangen – ohne etwas leisten zu müssen.

Für dich, wenn du ...

- ... wissen willst, wie Selbstfürsorge wirklich funktioniert – körperlich, emotional & mental
- ... dein Herz wieder spüren willst
- ... bereit bist, dir selbst mit Weichheit & Wahrheit zu begegnen
- ... dir einen Tag schenkst, der dich in die Tiefe und zurück zu dir bringt

Ort: Kreativhaus Ahlen
Datum und Dauer: Samstag, **11.10.2025** in der Zeit von **10:00-17:00 Uhr**.
Teilnehmerzahl: begrenzte Plätze - kleine, achtsame Gruppe
Teilnahmegebühr: **222 €** pro Person, inkl. Verpflegung und Materialien

Anmeldungen sind unter folgendem Link möglich:

<https://www.monika-brzeska.de/anmeldung-selbstfuersorge-neu-gedacht/>

Für weitere Auskünfte oder spezifische Anfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.
Bitte zögern Sie nicht, sich per E-Mail an **info@monika-brzeska.de** zu wenden.

Monika Brzeska

Kruppstraße 32
59227 Ahlen

Fon +49 160 970 421 85
Web <https://www.monika-brzeska.de>
Mail info@monika-brzeska.de

