

Karin Brüggemann

Diplom-Wellness- und MentalCoach (DGMT) und Diplom-Lebenslehrerin

GELNHAUSEN (ri). „Wir alle können jederzeit unser Leben positiv verändern, denn jeder Tag birgt die Chance für einen neuen Anfang“, sagt Karin Brüggemann, Diplom Wellness- und MentalCoach und Diplom-Lebenslehrerin. Im Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung bietet Karin Brüggemann in Einzelgesprächen und verschiedenen Workshops, jedem die Möglichkeit herauszufinden, wo eine Veränderung gut wäre, damit sich wieder mehr Freude und Leichtigkeit im Leben einstellen können. Ausgehend von der Überzeugung, dass jeder selbst die Verantwortung dafür trägt, wie sein Leben verläuft, möchte sie jedem ans Herz legen, sich zu kümmern und sich anzuschauen, was nicht gefällt.

Viele Menschen können ihr Problem nicht klar benennen, sie nehmen erst einmal nur ein Gefühl von innerer Unruhe, von Müdigkeit schon am Morgen, eine allgemeine Energie- und Lustlosigkeit oder körperliche Beschwerden wahr und hoffen darauf, dass es von alleine wieder weg geht. „Eigentlich ist ja alles in Ordnung, aber ... irgendwie geht es mir trotzdem nicht gut“ hört Karin Brüggemann

in ihren Gesprächen mit den Klienten immer wieder und am liebsten wäre es den meisten, dass ihre Probleme einfach so wieder verschwinden. Dies ist aber meistens nicht so. Probleme am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft, in Beziehung zu den eigenen Kindern oder den Eltern oder auch Probleme in Bezug zu sich selbst wollen angeschaut werden. Sie einfach zu ignorieren bringt keine Lösung, denn „erst wenn wir erkennen warum es wirklich geht, können wir etwas tun, damit es uns wieder besser geht.“ so Karin Brüggemann.

Wenn es dem Menschen gut geht und er sich wohl fühlt in seinem Leben, dann ist dies gleichzeitig auch eine optimale Voraussetzung, um gesund zu bleiben. Denn, ein in sich ruhender Mensch, bei dem alles in Ordnung ist, mit vielen glücklichen Momenten im Alltag, ist belastbar und hat messbar ein stärkeres Immunsystem (laut Studien der Neuorimmunologie). Und das zu erreichen ist oft viel einfacher, als man denkt.

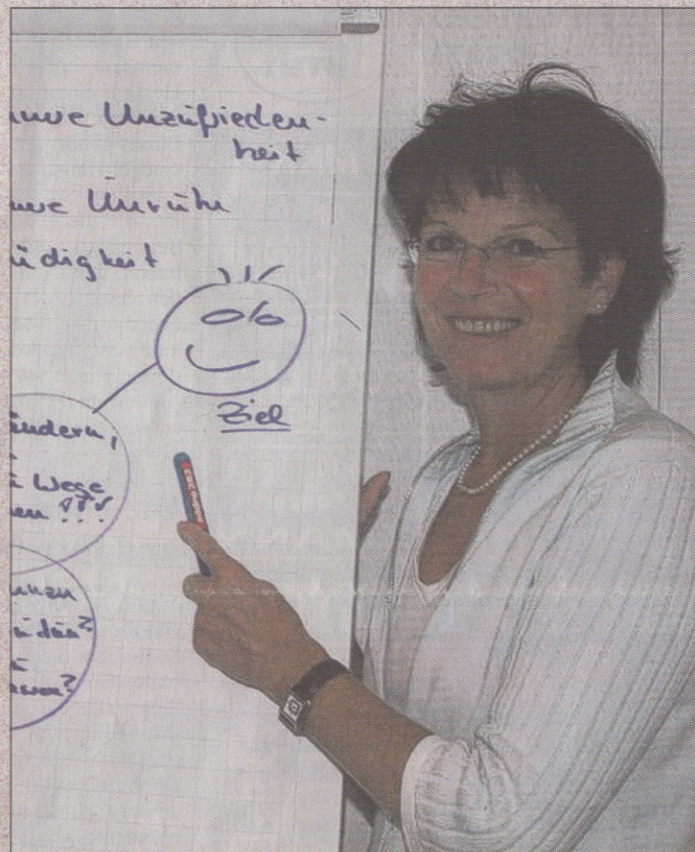
Neben Entspannungstraining und Meditation, Mentalem Training, Seminaren und Workshops bietet Karin Brüggemann als wich-

tigsten Baustein auf dem Gebiet der Persönlichkeitsentwicklung individuelle Einzelgespräche an. Dabei ist das Erstgespräch (zirka 30 Minuten) immer kostenfrei.

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. Zu den ganz besonderen Highlights im Angebot von Karin Brüggemann gehört das Mallorca-Seminar im November. Interessante Inhalte vermittelt auch ein Vortrag zum Thema „Warum es wichtig ist, sich persönlich weiter zu entwickeln“ am Donnerstag 18. September um 19.30 Uhr in den Räumlichkeiten von Karin Brüggemann, Am Ziegturm 16 in Gelnhausen. Ein Entspannungstraining für Einsteiger beginnt wieder am 16. September um 19.30 Uhr.

Hierfür bitte vorher anmelden. Schnuppern ist möglich. Alle weiteren Termine und Angebote findet man auf der Homepage. Telefonisch erreicht man Karin Brüggemann unter 06051/8859794. Sollte sie nicht persönlich erreichbar sein, bitte Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Rückruf erfolgt.

🌐 Weitere Infos im Internet:
www.karin-brueggemann.de



Karin Brüggemann.

Bild: ri