

Liebe Klienten, Freunde der Kinesiologie,
Interessenten,



der Sommer und die Ferien neigen sich dem Ende zu.
Und während einige noch Urlaub und Ferien genießen,
sind andere schon wieder im Alltag angekommen.

Und um genau diesen Alltag geht es im nächsten **FreiFreiFrei**-Treffen.

Wir werden uns gemeinsam die so schnell dahingesprochenen Äußerungen, wie:

- der Alltag hält mich gefangen
- ich stecke fest im Alltag
- der Alltag hat mich im Griff
- ich bin schon wieder im Alltagstrott
- zum Glück wieder Alltag

beleuchten und uns die Frage erlauben, wem oder was gebe ich da
eigentlich die Macht über mich. Und noch viel wichtiger; gibt es Möglichkeiten
aus dem Alltagstrott auszutreten, den Fängen des Alltags zu entkommen? Und
wie erkenne ich überhaupt die Fallen des Alltags?

Gibt es Zusammenhänge zwischen alltäglichen (unbewussten, bewussten)
Denkmustern und Programmen, die in uns ablaufen und dem Gefühl des
Gefangenseins?

Im letzten **FreiFreiFrei**-Treffen verabschiedeten wir uns mit einer Übung in die
Sommerpause.

Die Übung war:

- Teil 1: setze Dich an einen belebten Ort (Fußgängerzone, Cafe`, Bahnhof, etc.)
und beobachte Dich und Deine Gedanken beim Vorbeiziehen anderer Menschen
- Teil 2: werte nicht über Dich oder andere, sondern sei nur der Beobachter
- Teil 3: nimm die Veränderung in Dir wahr, die mit Wertungsfreiheit einhergeht

Im nächsten **FreiFreiFrei-Treffen am Freitag, 13.09.2019 17 - 19 Uhr** bekommen
die Teilnehmer des letzten Treffens also die Möglichkeit zu Reflektieren und neue
Teilnehmer einen Einblick, welche großartigen Veränderungen durch einfache
Übungen angestoßen werden können.

Und warum schreibe ich da jetzt, dass nur Sie als Teilnehmer diese Möglichkeit
bekommen?

Weil tatsächlich nur Sie es sind, die sich für die aktive Reflexion von
Veränderungen entscheiden können. Oder lassen Sie doch lieber den Alltag
über sich entscheiden?

Nächstes FreiFreiFrei-Treffen

Freitag 13.09.2019

Uhrzeit: 17 - 19 Uhr

Thema: "Reflexion" und "Wer nicht entscheidet, wird entschieden"

Kosten: Sie entscheiden frei die Höhe Ihres Unkostenbeitrags

Anmeldeprocedere und weitere Infos zum Format **FreiFreiFrei** [hier](#)

Sie kennen jemanden, der auch von meinem Angebot profitieren möchte?

Diese e-Mail kann gerne weitergeleitet werden.

Es steht jedem frei, sich [hier](#) für künftige Newsletter anzumelden.

Vielen Dank und mit stets achtsamen Grüßen

Ihre

Jutta Schneller

Deutschland

+49 8193 4132

Jutta.Schneller@Qi8.de

www.Qi8.de

Tax ID: DE311734768