

Wenn dieser Newsletter nicht richtig angezeigt wird, klicken Sie bitte hier.



BARBARA SCHMIDT OESCH
Systemische Interventionen und Lösungen

Liebe Interessierte

Was brauchen wir, um mit den Wirren unserer Zeit und den damit verbundenen Unsicherheiten bis hin zu Panik gelassen, bezogen und lebensbejahend umzugehen? Wie stärken wir unsere Wachheit für einen sinnvollen Umgang damit und wie unsere Integrität?

Die grossen Weisen und Lehrenden vermittelten über Jahrtausende die selbe Botschaft: Achte auf dein Herz!

Wissenschaftlich wird nun bestätigt, wie die fast permanent wiederholende Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit auf unser Herzzentrum unser Leben leichter,bezogener, freudvoller ... machen kann. Damit verbunden stellen wir uns ein angenehmes Bild oder Wort vor, insbesondere in angespannten Situationen. Diese Übung lehrt uns mit dem Herzen zu hören, zu reden und zu handeln. Dies verändert tatsächlich unser Leben und fördert einen konstruktiven Umgang mit unseren Emotionen und Gedanken.

Lernen Sie hier mehr und probieren Sie es aus: free 90 minute online video program from the research of HeartMath: experience.heartmath.com/ (die Videos sind auf Englisch)

Und Sie wissen von mir, dass ich die Aufstellungsarbeit ebenso wertschätze - als Verfahren, unsere Herzensbildung zu fördern und Gelassenheit und Orientierung und neue Bezogenheit in herausfordernden Situationen zu erfahren.

Am **Samstag, 1. April** findet in den Räumen von **Tipiti, Wassergasse 21, St.Gallen** der nächste Tag statt:

1. Mein Platz in meiner Familie als kinderlose Frau
2. Unsere Tochter in der Pubertät: worauf deutet ihr Verhalten, was muss neu gesehen werden und wie beziehen wir Eltern uns darauf?
3. Schuld-beladen - wohin gehört sie, wie kann sie aufgelöst werden?
4. Meine Aufgabe und mein Platz als Grossmutter

Ein weiterer Tag ist je nach Anmeldungen am **Samstag, 29. oder Sonntag, 30. April in St.Gallen** geplant.

[Detaillierte Infos](#)

Auch sind Sie willkommen in der **Supervisionsgruppe** an der **Webergasse 15, St.Gallen**. Die nächsten Termine sind am **Donnerstag, 2. Mai und 29. Juni von 17 bis 19 Uhr**.

[Detaillierte Infos](#)

Mit herzlichen Grüßen

Barbara Schmidt Oesch

+41 (0)79 377 82 51

[beratung\(a\)barbaraschmidtoesch.ch](mailto:beratung@barbaraschmidtoesch.ch)

barbaraschmidtoesch.ch

[Abmelden](#)

[Newsletter weiterempfehlen](#)