

[View this email in your browser](#)



BETHSABÉ
body • mind • soul



Namasté und herzlich willkommen

in der Zeit des Kerzenscheins und Lichterglanzes



Von Selbstkritik zu Freundschaft mit sich selbst
Live-Training
Freitag 2. Dezember 2022 von 16-17 Uhr
mit Tatiana

Heute möchte ich mit Dir ein Thema teilen, das mir schon so lan
Ein harscher innerer Kritiker kann auch das körpereigene Abwehrsystem
auslösen und der Körper schüttet Stresshormone aus.

Vielleicht merken wir gar nicht, dass wir mit unseren negativen
Selbstgesprächen ständig die Stressreaktion auslösen und schlimmstenfalls in
einem Zustand chronischer Angst und Überforderung leben.ge am Herzen
liegt.

In meiner langjährigen Arbeit als Psychologin, Yoga-, MBSR (Mindful based
Stress Reduction) und MSC (Mindful Selfcompassion) Lehrerin begegne ich
vielen Menschen, die glauben, dass Leistungsdruck und negative Selbstkritik
normal und sogar für ihren Erfolg im Leben notwendig sind. Sie werten sich

häufig ab und können so in eine Negativ-Spirale geraten, die sie noch mehr unter Druck setzen und dann überfordern kann.

Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass alle Menschen davon profitieren, wenn sie Freundschaft mit sich selbst schliessen und eine mitfühlende Stimme entwickeln.

Auch die Forschung zeigt, dass das Praktizieren von Selbstmitgefühl und Achtsamkeit eine Gesundheitsvorsorge ist und auf vielen Ebenen positive Auswirkungen auf Dich und Dein Leben haben kann.

Selbstmitgefühl hilft Dir

- eine mitfühlende Stimme und innere Stärke zu entwickeln
- mehr Selbstvertrauen zu bekommen und mit Schwierigkeiten besser umzugehen
- Dir einen liebevollen und achtsamen Begleiter zur Seite zu stellen
- Dich freier zu entfalten und gelassener zu sein

Mit meinem komprimierten Live-Training möchte ich Dir ein „Erste-Hilfe Paket“ anbieten, dass Dir erlaubt Deinem inneren Kritiker weniger Gewicht zu geben und Dein Selbstmitgefühl zu stärken.

Hier geht's zur [Anmeldung!](#)



Bist Du noch auf der Suche nach einer inspirierenden und nachhaltigen Geschenkidee für Weihnachten?

Wie wäre es mit einem **Yogagutschein** oder einer **Craniobehandlung bei Vanessa?**

Als **Weihnachtsspecial** offerieren wir Dir ausserdem 3 Cranio-Behandlungen zu CHF 200.- oder wenn Du einen Freund oder eine Freundin neu zu einer Yogastunde mitbringst, bekommst Du auf Dein nächstes Abo einen **Rabatt von CHF 20.-.**

Melde Dich einfach bei uns und wir stellen Dir gerne eine [Gutschein](#) aus!



AGENDA 1. Quartal 2023

MSC-Kurs ab Mittwoch 4. Januar 2023
MBSR-Kurs ab Freitag 6. Januar 2023
Visionboard Workshop am Samstag 14. Januar 2023
Retreat in der Lenk Lodge vom 19.-22. April 2023

Weitere Infos dazu findest Du [hier](#)



Wir wünschen Dir eine schöne und friedliche Adventszeit.
Herzlich,

Dein Bethsabé Team



BETHSABÉ
body • mind • soul

NACHHALTIG GESUND UND IN BALANCE

Copyright © 2022 Bethsabé GmbH, All rights reserved.
Baslerstrasse 8, 4103 Bottmingen
www.bethsabe.ch

Our mailing address is:
kontakt@bethsabe.ch

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

This email was sent to <<Email Address>>
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
Bethsabe Yoga GmbH · Baslerstrasse 8 · Bottmingen 4103 · Switzerland

