



MENTAL STARK DURCH DEN ALLTAG

Ständige Erreichbarkeit dank moderner Kommunikationsmittel, Leistungsdruck im Job, Erwartungen der Familie, des sozialen Umfeldes und der Gesellschaft, permanente Verlockungen durch raffinierte Werbung und... und... und... Die Anforderungen des sogenannt «modernen» Lebens fordern uns.

Und jetzt die gute Nachricht: **Du trägst alles in Dir, was Du für ein erfülltes und glückliches Leben brauchst.** Du lernst in diesem Intensiv-Seminar Deine verborgenen **Ressourcen** zu finden und zu **stärken**, Deine **Resilienz** zu **steigern**, **Suggestionen wirkungsvoll** zu **formulieren** und zu **verankern**, wirkungsvoll mit Deinem **Unterbewusstsein** zu **arbeiten** u.v.m.

Du PROFITIERST dadurch von:

- mehr **Gelassenheit** und **innerer Ruhe**
- gesteigerter **Zuversicht** und höherem **Selbstbewusstsein**
- besserer **Gesundheit**
- mehr **Lebensqualität**
- gesteigerter **Effizienz**
- mehr **Harmonie** in Deinen Beziehungen

2-tägiges Intensivseminar: MENTAL STARK DURCH DEN ALLTAG

21. und 22. September 2019

Ort: Ebenaustrasse 22, 6048 Horw, 4. Stock

Zeiten: Jeweils von 8.30 Uhr bis ca. 18.00 Uhr

Kosten: CHF 530 inkl. Pausenverpflegung exkl. Mittagessen

Frühbucherrabatt: Bei Buchung bis zum 30. Juni nur **CHF 490**

Anmeldung: Über die Website www.btbf.ch unter «Workshops/Mental-Coaching»

BORN TO BE FREE

Institut für Mental Coaching und Hypnosetherapie
info@btbf.ch / 041 342 07 06 / www.btbf.ch



MEDITATIONS-BAR

Übersicht über unsere Angebote im 2019

Hypno-Meditation

Mittwoch, 20. Februar	Innere Ruhe
Mittwoch, 10. April	Selbstvertrauen
Mittwoch, 15. Mai	Sinnsuche, Zielfindung
Mittwoch, 26. Juni	Erfolgsausrichtung

Jeweils um 19.30 Uhr

Klang-Meditation

Freitag, 11. Januar
Freitag, 8. Februar
Freitag, 5. April
Freitag, 3. Mai
Freitag, 7. Juni

Jeweils um 19.30 Uhr

Schamanische Trommel-Reise «in motion»

Mittwoch, 23. Januar
Freitag, 22. März
Mittwoch, 17. April
Mittwoch, 19. Juni

Jeweils um 19.30 Uhr

BORN TO BE FREE

Institut für Mental Coaching und Hypnosetherapie
info@btbf.ch / 041 342 07 06 / www.btbf.ch

Didgeridoo-Workshop für Anfänger

Samstag, 6. April



Wochenend-Workshop

18./19. Mai	Unnötige Angst und Panik loswerden!
15./16. Juni	Selbsthypnose lernen
21./22. September	Mental Stark durch den Alltag

Gedanken zur Meditation

Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit.

Wenn die Achtsamkeit etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.

∞∞∞∞

Berühre die Leere in Deinem Leben, und dort werden Blumen blühen.

∞∞∞∞

Man kann nur eine leere Schüssel füllen.

∞∞∞∞

Achtsamkeit führt zu tiefer Einsicht und Erwachen.

∞∞∞∞

Wer seinen Weg geht, dem wachsen Flügel.

∞∞∞∞

Wirf Deine Gedanken wie Herbstblätter in einen Fluss,
schau zu, wie sie hineinfliegen und davontreiben
und dann: vergiss sie!

BORN TO BE FREE

Institut für Mental Coaching und Hypnosetherapie
info@btbf.ch / 041 342 07 06 / www.btbf.ch



BORN TO BE FREE

INSTITUT FÜR MENTAL COACHING UND HYPNOSE THERAPIE

HAUPTSITZ

Ebenastrasse 22, 6048 Horw
Tel: 041 342 07 06
E-Mail: stefan.sidler@btbf.ch

NIEDERLASSUNG RICHTERSWIL

Speerstrasse 134, 8805 Richterswil
Tel : 076 321 45 42
E-Mail: sascha.morf@btbf.ch

NIEDERLASSUNG ZÜRICH

Titlisstrasse 29, 8032 Zürich
Tel: 079 747 99 08
E-Mail: daniela.infanger@btbf.ch



BORN TO BE FREE

Institut für Mental Coaching und Hypnosetherapie
info@btbf.ch / 041 342 07 06 / www.btbf.ch