

# Meditationsabende

## Zeit für mich – Zeit für mein inneres Kind

Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.  
Erich Kästner

Viele unserer alltäglichen Probleme haben die Ursache in einer nicht verarbeiteten Kindheit, denn auch wenn wir schon erwachsen sind, tragen wir immer noch verletzte Anteile in uns. Unser verletztes inneres Kind zeigt sich in Situationen wo wir überreagieren, hilflos, verletzend, trotzig, traurig, wütend oder angstvoll sind.

Wir nehmen uns Zeit für die Familie, für die Arbeit, für den Haushalt, aber für uns und unsere Weiterentwicklung bleibt selten Zeit. Dabei ist die Zuwendung zum inneren Kind so heilsam.

Dafür ist dieser monatliche Meditationsabend gedacht – ein Abend nur für dich und dein inneres Kind.

### Termine:

Mittwoch, 25.09.2019	19.00 Uhr – 21.00 Uhr
Mittwoch, 23.10.2019	19.00 Uhr – 21.00 Uhr
Mittwoch, 20.11.2019	19.00 Uhr – 21.00 Uhr
Mittwoch, 18.12.2019	19.00 Uhr – 21.00 Uhr

**Ort:** **Sunshine Zentrum** (in der Nähe vom Interspar Neue Heimat)  
**Ellbognerstraße 60**  
**4020 Linz**  
**Ausreichend kostenlose Parkplätze vor dem Haus verfügbar**

**Investition :** € 30,-- pro Abend

Anmeldungen gerne telefonisch oder per Mail:



### Gudrun Stölnberger

Transformationscoach nach Robert Betz, dipl. Kinesiologin  
Zertifizierte (Familien-)Aufstellungsleiterin, zertifizierter Mentalcoach  
Dipl. TCM-Ernährungsexpertin  
Tel. 0650/ 7040415  
[gudrun.stoelinger@gmx.at](mailto:gudrun.stoelinger@gmx.at)  
[heile-dein-herz.at](http://heile-dein-herz.at)