



Renate Lorenz

Beratung & Coaching

MUT tut GUT!

Workshop: Weniger Angst und Stress durch Selbstcoaching mit Logosynthese®

Hast du öfters Angstgefühle? Bist du gefangen in blockierenden Gedanken, was alles passieren könnte? Gabt es Situationen in deinem Leben, an die du noch jetzt mit Angst denkst und die dich stressen? Oder hast du Angst, dass dir Ähnliches wieder passiert?

Du denkst ,

- ☀ das ist normal, ich bin einfach ein ängstlicher Typ.
- ☀ mit der Angst muss ich halt leben lernen.
- ☀ ich hab schon soviel probiert, die Angst geht einfach nicht weg.

Angst löst Stress aus, ob bewusst ist oder nicht. Auch wenn die Angst nur diffus ist. Wenn wir erkennen, wie Angst uns einschränkt und belastet, dann wird es Zeit für eine mutige Veränderung!



Lerne,

- ☀ wie du Situationen, Menschen und Gedanken, die Angst auslösen, die Energie nimmst
- ☀ wie du emotionale und gedankliche Blockaden und Belastungen direkt im Unterbewusstsein auflösen kannst
- ☀ aus negativen Gedankenspiralen auszusteigen
- ☀ mit mehr Leichtigkeit und Selbstsicherheit deinen Alltag zu gestalten

Ziele

- ♥ Du erkennst Situationen aus deinem Alltag, die Angst auslösen
- ♥ Du kannst diese Situationen und Emotionen mit Hilfe der Logosynthese® neutralisieren
- ♥ Du gehst gelassener, mutiger und energievoller mit herausfordernden Situationen um

Datum

Freitag 28.11., 14-17 Uhr und Samstag, 29.11.2025, 9-13 Uhr

Ort

Frutigenstrasse 21, 3600 Thun (Nähe Bahnhof)

Investition

335.- Fr. inkl. Unterlagen und Verpflegung

Voraussetzung

keine, nur etwas Mut sich der eigenen Angst zu stellen

Anmeldung bis **5 Tage vor Kurs** an mail@renatelorenz.ch oder **079 288 13 21**

Weitere Informationen auf www.renatelorenz.ch/muttutgut/

Logosynthese® -einfach, wirkungsvoll und nachhaltig!