

## Naturheilpraxis Josef Benz

Kant. appr. Heilpraktiker  
Oberlindenberg 1259  
CH-9427 Wolfhalden  
++41 (0)71 891 46 10  
info@josefbenz.ch  
www.josefbenz.ch



NATURHEILPRAXIS

J O S E F B E N Z

## Freie Eltern – freie Kinder

**Für Mütter und Väter, welche mehr Freiheit und weniger „Verwicklung“ wollen.**

**Fr. 10. Dez. / Mi. 26. Jan. / Di. 15. Feb., jeweils 19.30– ca. 21.00**

**Mit Josef Benz und Anja Perron**

Lebe Deine Freiheit – ein Geschenk für Deine Kinder. Entdecke, wie Dir Deine Kinder zur Selbsterkenntnis verhelfen können. Wachse und erblühe mit Ihnen. Erlebe die wundervollen Auswirkungen Deiner Befreiung, auch auf Deine Kinder.

«Wenn Du mit Dir selbst entspannt und glücklich bist, ist auch das Zusammensein mit deinen Kindern entsprechend.»

**In diesem Workshop gehen wir unter anderem folgenden Fragen auf die Spur:**

- Wie kann ich das manchmal mühsame Verhalten meiner Kinder dazu nutzen, um etwas über mich selbst herauszufinden? Um mit mir selbst mehr in Einklang zu kommen?
- Welche Wunder kann ich bei meinen Kindern erleben, wenn ich die Themen zuerst bei mir löse, bevor ich mich ihren Themen widme?
- Wie kann ich stressfrei und entspannt leben, unabhängig davon, was «auf der Bühne meines Lebens gerade gespielt wird»?
- Was könnte mir helfen, einen Umgang zu finden mit meinem manchmal auftauchenden Wunsch nach Kontrolle und mit meinem Wunsch nach Anerkennung und Liebe?
- Ich möchte meine Kinder lieber ermutigen, statt kritisieren. Gelingt mir das wohl besser, wenn ich zuerst mir selbst verständnisvoller und liebevoller begegne? Wie setze ich das in die Tat um?

**Elemente des Workshops:**

- Diade / Dialog-Technik
- Körperwahrnehmungs-Übungen
- Loslassen nach Lester Levenson
- Open Focus

**Seminarkosten:** 40.- Sfr pro Abend

**Seminarort:** Seminarraum bei Josef Benz, Oberlindenberg 1259, Wolfhalden

**Anmeldung:** Josef Benz: 071 891 46 10 / [info@josefbenz.ch](mailto:info@josefbenz.ch)

