



Frankfurt, 27. Februar 2017

## Wenn Sie gewinnen wollen, dann sollten Sie...

... diesen neuen Rundbrief gut durchlesen, drei Tipps abholen und das wählen, was für Sie ein Gewinn ist.

Das Kreuz zwick, das Leben ist ein Knoten und irgendwie drücken Sie sich immer wieder falsch aus?

Das alles kann Ihnen gehörig die Laune verderben und Ihr Wohlbefinden einschränken. Damit Sie (wieder) mit Freude durchs Leben gehen, lösen Sie diese Probleme am besten umgehend.

Heute gebe ich Ihnen dazu Tipps dafür an die Hand und auch Angebote, diese zu vertiefen.

### 1) Das Kreuz zwickt - und andere Schmerzen

**Mein Tipp:** Gönnen Sie sich die Rückenlehne Ihres Stuhles! Und machen Sie sich bewußt - denkend wie spürend - , dass der Stuhl Sie trägt. Sie also sich nicht selbst „halten“ müssen. Entdecken Sie dabei, wieviel weniger Muskelkraft das Sitzen braucht.

Bei den **Alexander-Technik-Vertiefungsabenden (ab 13. März jeden Monat 1x)** erfahren und erleben Sie mehr davon. Und legen gleich richtig mit der Veränderung los. Seien Sie dabei.

**Hier klicken** für alle Informationen oder **Anmeldung an: [gb@gabriele-breuninger.de](mailto:gb@gabriele-breuninger.de)**

### 2) Mein Leben ist ein Knoten

**Mein Tipp:** Schauen Sie drauf und identifizieren Sie die einzelnen Bestandteile Ihres Lebensknotens. Was genau funktioniert nicht? Dann beschreiben Sie: wie soll es in Zukunft sein? Und: welchen kleinsten Schritt können Sie tun, um jetzt etwas zu verändern? Und das tun Sie dann einfach ein paar Tage lang.

Manchmal ist das Identifizieren und Schritte ausdenken leichter, wenn Sie einen Gesprächspartner haben, der Sie begleitet und anregt, anders zu denken. Ich unterstütze Sie gerne mit meinem Coachingangebot - als Impuls, als vorübergehende Begleitung oder im ausführlichen Coachingprozess. Alles auf Ihre Bedürfnisse angepasst. **Schreiben Sie mir**, was Ihr Lebensknoten ist und wir finden, was zu Ihnen passt. **Meine Mailadresse: [gb@gabriele-breuninger.de](mailto:gb@gabriele-breuninger.de)**

# GABRIELE BREUNINGER

## Elegante Lösungen fürs Leben

Coaching, Alexander-Technik, Farb-/Stilberatung



### 3) Sie drücken sich immer mal wieder falsch aus?

Es ist nicht nur die Wortwahl. Es ist auch die Kenntnis der eigenen Gefühle und Bedürfnisse in einer schwierigen Situation.

**Mein Tipp:** finden Sie im Internet eine Liste von Gefühlen und üben Sie in unverfänglichen Situationen, Ihr momentanes Gefühl zu benennen. Dann wird es Ihnen auch in schwierigeren Momenten leichter fallen.

Und besuchen Sie unser **Seminar „Gewaltfreie Kommunikation trifft Alexander-Technik“**. Zusammen mit Jürgen Engel bieten wir diese einmalige Kombination am 19. März in Frankfurt-Niederrad an. **Hier klicken** für alle Informationen.

Und jetzt kommt noch das richtige Gewinnspiel:

Bei [Seminarplanet.de](http://Seminarplanet.de) verlose ich diesen Monat (1. März) ein **Alexander-Technik-Stunde (hier klicken)**, eine **Stunde Coaching (hier klicken)** und eine **Farbberatung (hier klicken)**.

Das Wichtige daran: Sie müssen **HEUTE noch mitmachen**.

Am Ende wie immer ein inspirierendes Zitat:

**Tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.**

Christian Morgenstern (1871-1914)

Ich lade Sie herzlich ein, Ihre Möglichkeit zu ergreifen.

Und ich freue mich, wenn wir uns dabei treffen.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Aschermittwoch und einen frühlingshaften März.

Ich freue mich auf Sie und grüße Sie ganz herzlich



Ihre  
Gabriele Breuninger

"Elegante Lösungen fürs Leben"