





- ATME DICH FREI - ATEMMEDITATION

Reinigung und Klärung für Körper, Geist und Seele führt.

- TANZE UND SEI FREI

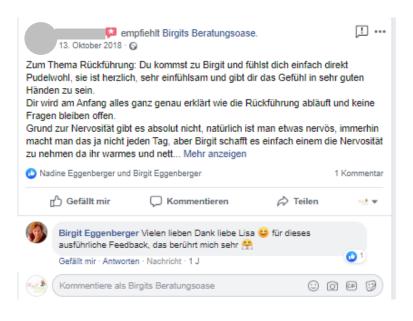
mit voller Leidenschaft und Energie Musik hören und danach

- ZWEISAM STATT EINSAM - WORKSHOP

Workshop für Singles, die es nicht mehr länger sein wollen - die



1 Kommentar









Birgits Beratungsoase 😊 glückselig.

Gepostet von Birgit Eggenberger [2] - 28. September 2019 - 6

Gesendet: Freitag, 27. September 2019 um 13:12 Uhr

Von: andrea

An: birgit@beratungsoase.at

Betreff: Feedback

In meinem Alltag komme ich sehr leicht in Gefühle von Stress und Überforderung. Über die Jahre hat mich das immer wieder an die Grenzen meiner Belastbarkeit geführt.

Auch mein Körper sendet seit einiger Zeit Signale in Form von Schmerzen im rechten Bein.

Während meiner Kur gönnte ich mir zwei Sitzungen bei Birgit. Sie erzählte mir, dass sie vor zehn Jahren Burnout gehabt hatte und somit gut verstehe, wie es mir im Moment geht.

Ich genoss, mit welcher Klarheit und tiefem Einfühlungsvermögen sie mir zuhörte und gemeinsam mit mir wirklich alltagstaugliche Schritte erarbeitete. Das Erste was sie sagte: "Du brauchst Struktur und einen klaren Tagesablauf." Wie recht sie hatte! Das Gefühl, dass ich immer alles sofort erledigen müsste, war auptverantwortlich für meinen Stress. Es klingt vielleicht banal, für einen klaren Tagesablauf zu sorgen (und wer hat das noch nicht gehört?).

Die Wirkung jedenfalls hat mich umso mehr überrascht. Birgit half mir mit konkreten Fragen, einen Tagesplan zu erstellen, der sich sofort gut anfühlte. Gleich an den ersten beiden Tagen, als ich ihn verwendete, spürte ich eine große Erleichterung, unerwartete Freiheit und endlich wieder Freude am Tun!

Dieses Werkzeug und noch einige andere Selbstwahrnehmungs-Methoden, die mir Birgit gezeigt hat,

haben meinen Alltag nun schon seit Wochen extrem entspannt. Dafür bin ich sehr dankbar. Ich kann nur jedem empfehlen, der mit Stress zu kämpfen hat, sich einen Termin bei Birgit zu gönnen. Durch ihre eigene intensive Erfahrung mit Burnout, weiß sie wirklich, was hilft. Und man fühlt sich sooo gut aufgehoben bei ihr, und kann sich endlich mal fallen lassen!

502

Erreichte Personen

85 Interaktionen

Beitrag bewerben



ich habe eine Rückführung bei Birgit gemacht. Eine unbeantwortete Frage, die ich schon 30 Jahre mit mir herumgeschleppt habe, brachte mich hierher.

Birgit hat mir mit Ihrer Empathie und Kompetenz geholfen, die fehlenden Antworten zu finden.

Nun ist dieses Thema in Frieden und belastet mich nicht mehr. Das ist wunderbar und meine Seele ist nun beruhigt 🙂