



Lebens-Filmwechsel Online

Unbewusste Muster erkennen und verändern – mit der FilmWechsel®-Methode

Kennst du das Gefühl, immer wieder in ähnliche Situationen, Gefühle oder Konflikte zu geraten – obwohl du dir eigentlich etwas anderes wünschst?

Manchmal scheint es, als würde in unserem Leben immer wieder derselbe „Film“ ablaufen: dieselben Ängste, dieselben Belastungen, dieselben Reaktionen.

Oft sind es unbewusste Programme, alte Erfahrungen und tief verankerte Glaubenssätze, die unseren inneren Film steuern – ohne dass wir es merken.

Im **Lebens-Filmwechsel Online-Workshop** lernst du, diese inneren Abläufe bewusst wahrzunehmen und Schritt für Schritt zu verändern.

In einer kleinen, begleiteten Gruppe führe ich dich achtsam durch die bewährte **FilmWechsel®-Methode**, die ich seit vielen Jahren vermittele und die bereits zahlreiche Menschen dabei unterstützt hat, belastende innere Muster zu lösen.

Was dich erwartet

1. Abend – Wahrnehmen & Verstehen

Wir erforschen gemeinsam, wie Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen zusammenwirken.

Du lernst:

- innere Reaktionen bewusster wahrzunehmen
- belastende Muster zu erkennen
- die Sprache deines Körpers besser zu verstehen
- erste Zusammenhänge deiner inneren Programme zu entdecken

Zwischen den beiden Abenden übst du das Beobachten im Alltag – unterstützt durch Impulse und ausgewählte Kapitel aus dem Buch „**Die FilmWechsel®-Methode**“.

2. Abend – Verändern & Neu ausrichten

Jetzt gehen wir gemeinsam Schritt für Schritt in die praktische Anwendung.

Begleitet und in deinem eigenen Tempo lernst du:

- belastende Glaubenssätze aufzudecken
- unbewusste Programme zu verändern
- innere Stressreaktionen zu lösen
- neue Erfahrungen im Körper zu verankern

Der Prozess wird live angeleitet – mit Raum für Fragen, Wahrnehmung und Austausch.

Für wen ist der Workshop geeignet?

Für Menschen, die:

- wiederkehrende belastende Muster verstehen möchten
- emotionale oder körperliche Stressreaktionen besser verstehen wollen
- sich innerlich freier und klarer fühlen möchten
- praktische Selbsthilfwerkzeuge suchen
- Veränderung nicht nur verstehen, sondern erleben möchten

Wichtig zu wissen

Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Die Methode wird verständlich erklärt und achtsam begleitet.

Das Buch „**Die FilmWechsel®-Methode**“ kann dich vorbereitend unterstützen, ist jedoch keine Voraussetzung.

Format: Live Online via Zoom

Umfang: 2 Abende à 2 Stunden

Teilnehmerzahl: kleine Gruppe für persönliche Begleitung

Als **Pilotprojekt mit Prozessbegleitung** das erste Mal für Einführungspreis **CHF 128,00/TN**

Dein neuer innerer Film beginnt dort, wo du beginnst, bewusst hinzuschauen.

Anmeldung: Per Email: katalin.fay@dr-bewusst-sein.de

Betreff: Online Pilotprojekt Anmeldung.

Mit der Bestätigung-E-Mail erhältst du die Kontaktdaten und nach dem Geld-Eingang die Zugangsdaten zum Workshop.