



Finde direkten Zugang zu innerer Gelassenheit und Ruhe, Leichtigkeit, Resilienz, Vitalität und Verbundenheit - befreie dein authentisches Selbst!

Willkommen zur Immediate Shift™ Methode

Komm' und lerne eine effektive innovative Selbst-Coaching Methode zur Stressregulation und zum augenblicklichen Transformieren alter körperlicher, emotionaler und mentaler Muster. 'Resilienz' heißt das Zauberwort, das unserem System erlaubt, in allen Wetterlagen tief verankert in unserer Mitte und unserem Herzen zu ruhen. In dem 3 Halbtages-Workshop werden wir vermitteln, wie wir uns in nur ein paar Minuten aus dem Griff alter Muster befreien können: Shifte aus Stress, Angst und Sorge *in Leichtigkeit*; aus Hilflosigkeit in *Empowerment*; aus Übermüdung in *Lebendigkeit*; aus Negativität in *authentische Freude*; aus Ärger in *Gelassenheit und Mitgefühl*; aus harscher Selbstkritik in *Sanftmut und Freundlichkeit*, und aus jedweder Überforderung in *innere Ruhe, Zentriertheit und Entspannung*.

"Ich kann den Immediate Shift Workshop wärmstens jedem empfehlen, der körperlichen, mentalen oder emotionalen Herausforderungen begegnet – also im Grunde jedem mit einem Herzschlag, der einen kraftvollen Shift in seinem Leben machen möchte." ~ Julia Abelsohn - Co-Active Life Coach

Mit der Immediate Shift Methode™ lernst du ein praktisches Handwerkzeug, um dich minutenschnell von eingefahrenen Denk- und Verhaltensmustern zu befreien. Die Methode basiert auf den neuesten Erkenntnissen von "Neuroplastizität" des Gehirns, und auf jüngster Forschung über 'Herz-Hirn Connections'. Wenn unser Nervensystem in einen Stresszustand getriggert ist – einem Alarm physischer, mentaler oder emotionaler Art - antwortet das Gehirn mit einer automatisierten 'Fight-Flight or Freeze' Reaktion. Alarmierende Auswirkung davon ist das Ausschalten oder die Überstimulation unserer vitalen Systeme: unser Nervensystem, unser Immunsystem, unser endokrines System, unser kognitives System, unser Verdauungssystem, und unser Sexualtrieb. **Forschung bestätigt daß Sorgen, Angst und Stress zu 80-95% Ursache für Gesundheitsprobleme sind!**

Info

www.immediateshift.com
info@immediateshift.com
(+1) 780.914.6399

>> like us on Facebook <<

Dieser Workshop wird zu ca. 70% auf Deutsch gehalten, und ca. 30% auf Englisch!

Ort In 2017/18 sind Workshops geplant in Zürich, München, Hamburg & Frankfurt

Aktuelle Daten auf unserer Website

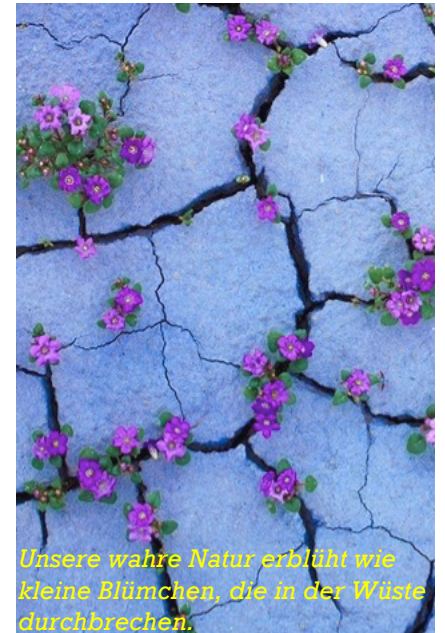
Zeit 3 Halbtagen:
13:00 – 18:00

Kosten Frühbucher: €440
Regulärer Preis: €550

Wir arbeiten in kleinen Gruppen: 10 Teilnehmer maximal!

“Der Immediate Shift Workshop war für mich das Effektivste, was ich jemals an methodischer Lebensunterstützung erlebt habe. Ob verschiedene Therapieformen, Trainings oder spirituelle Seminare, so leicht anwendbar und lebensnah habe ich bisher nichts empfunden. Die Methode ist ein sehr pragmatisches Handwerkszeug, mit dem man alle negativen Gedanken und Gewohnheiten im Leben minutenschnell in positive Seinsweisen verwandeln kann. Susann und Ernst sind sehr einfühlsame und überzeugende Coaches, die ihre Teilnehmer wunderbar durch das Seminar führen und in allen Fragen vertrauensvoll begleiten.” ~ Anja Morell, Schauspielerin, München

Die Immediate Shift Methode™ besteht aus einer Folge von einfachen Schritten. Du lernst bewusst limitierende Muster und Negativität zu unterbrechen, alles zu verlangsamen, deine Atmung zu entspannen, in dein Herz zu ‘shiften’, und von dort eine verbindliche neue Wahl zu treffen, wie du sein möchtest. Im Verbinden mit inneren und äußeren Ressourcen, coachst du dich in eine authentische Art zu sein, die im ganzen Körper aktiviert wird. Indem du diese neuen Zustände mit entsprechender Haltung und kongruentem Ausdruck vertieft, werden diese dauerhaft in die Architektur deines Nervensystems und Gehirns eingebaut. Die Teilnehmer sind davon begeistert, daß die Methode mehr ist als nur ein rein ‘mentaler’ Shift. Sie genießen es, die neuen Seinsweisen zu fühlen und zu verkörpern. Und von dort neue Perspektiven zu finden, wie sie von innen nach außen authentisch leben wollen. Neue Einstellungen, Sichtweisen, Realisierungen und Handlungen kommen auf natürliche Weise durch. “Herzintelligenz” wird ins Leben integriert, mühelos und spielerisch. Jedesmal wenn du die Immediate Shift Methode anwendest, shiftest du in 3-5 Minuten in ein ganzheitliches Gleichgewicht. Teilnehmer erleben sofort einen fruchtbaren inneren Boden, um den Anforderungen des Lebens aus mehr Frieden, Ruhe und Klarheit zu begegnen.



“Die Immediate Shift Methode hat mir eine tiefgehende Methode an die Hand gegeben, die mir erlaubt, aus schlechten Gewohnheiten zu shiften: emotionales Essen, launische Interaktionen mit meinem Mann, ängstliche Gedanken, die mich zurückhalten, und Zeiten von Überforderung und Stress. Ich bin sehr begeistert, eine Methode zu haben, die schnell ist (ja, 3-5 Minuten !), und die ich GANZ ALLEINE anwenden kann. Das ist unglaublich ermutigend. Nachdem ich mich dem ‘Shiften’ jedweden Triggers gewidmet habe - jedes kleinen irritierenden Gedankens und jedes negativen mentalen Zustandes – spüre ich immer mehr, wie sich ein allgemeines Gefühl von Frieden in mir ausbreitet. Ich bin Susann und Ernst tief dankbar, daß sie diese wirkungsvolle Methode für sofortige Wandlung und Heilung kreativ entwickelt haben, und daß sie jedem Teilnehmer assistieren, die beste Version von sich ins Leben zu bringen.” ~ Pam Algar, Psychologin und Psychotherapeutin, Edmonton



Die Immediate Shift Methode™ wurde von den ganzheitlichen Life Coaches Susann und Ernst von Meijenfeldt entwickelt. Beide haben einen kombinierten professionellen Hintergrund in vielen verschiedenen Trainings und Methoden, darunter integrierte Philosophy, Hakomi (Mindful Somatic Therapy), Re-Creation of Self (R-CS), Prozessarbeit, Focusing, CoActive Coaching, Awakening Coaching, Holotropes Atmen, Attitudinal Healing, Releasing, HerzIntelligenz, EFT und Havening. Der weitgefächerte professionelle Hintergrund und die Tiefe ihrer Ressourcen erlaubt den beiden, die Gruppe in einem sehr sicheren, unterstützenden und inspirierenden Klima zu gestalten, und jeden individuellen Teilnehmer mit maßgeschneidertem Coaching und Feedback zu begleiten.

>>> >>> >>> *Anmeldung über email an: info@immediateshift.com* <<< <<< <<<