





Workshop

DEINE SEHNSUCHT DEINE GRENZEN DEIN WEG


Was begeistert Dich?

Wo zieht's Dich hin?

Wie kannst Du noch mehr
Dich selbst leben?



Begib Dich mit uns auf eine
innere Reise, um Dich selbst
besser kennenzulernen,
um Klarheit über Deine
Möglichkeiten zu bekommen,
und, vor allem: um mit ganzem
Herzen „Ja“ zu Dir zu sagen.



3-tägiger Workshop

Tag 1: DEINE SEHNSUCHT

Was ist Deine Sehnsucht? Was begeistert Dich? Was lässt Dein Herz höher schlagen? Und: gibt es all das in Deinem Leben? Wagst du, Dich darin ernst zu nehmen?

Tag 2: DEINE GRENZEN

Du machst eine Bestandsaufnahme: Welche Grenzen gibt es in Deinem Leben - innen oder außen? Welche Möglichkeiten? Vielleicht übersiehst Du einige? Du kannst Klarheit darüber gewinnen, an welchen Stellen es um Akzeptanz einer Grenze geht, und wo um das Wagnis, etwas zu verändern.



Tag 3: DEIN WEG

Du kommst besser in Kontakt mit Deiner Selbstwirksamkeit. Und kannst spüren, dass Du im Spannungsfeld von Sehnsucht und Realität Dein Leben gestalten kannst. Du bekommst Inspiration für realistische nächste Schritte, die Dir Mut für und Lust auf Deinen persönlichen Weg machen.



WANN?

1. Tag: Freitag, 20.11.2026, 17-21 Uhr
2. Tag: Samstag, 21.11. 2026, 11-15 Uhr
3. Tag: Sonntag, 22.11.2026, 11-15 Uhr

Der Workshop findet an drei aufeinanderfolgenden Tagen für jeweils 4 Stunden statt. Da die Einheiten aufeinander aufbauen, ist die Teilnahme an nur einem oder zwei Einheiten nicht möglich.

WO?

BOZM

Nymphenburger Straße 36/Rgb.
80335 München

U1 Maillingerstraße oder U1 Stiglmaierplatz,
Tram 20+21 Stiglmaierplatz

WIE?

Im sicheren, wertschätzenden Raum, im Austausch, mit Übungen und Reflexionen, mit Stille, mit Humor und lebhaften Interaktionen wirst Du die eine oder andere Antwort auf wesentliche Fragen finden.

WIEVIEL?

165 Euro pro Person für den gesamten Workshop / 130 Euro ermäßigt
Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen

ANMELDUNG

per Mail an info@beratung-geyh.de.

“ Über uns ”

Annette Hallström, Jahrgang 1961,
Schauspielerin, professionelle
Improvisationskünstlerin,
Persönlichkeitscoach, Psych. Beraterin
mit Schwerpunkt Trauma &
Transpersoneller Prozessarbeit.



Bewegte Biografie, Traumathematik und
physische Erkrankungen, daher immer auf der
Suche nach mehr Leichtigkeit, nach Freude und
Wahrheit. In späten Jahren endlich fündig
geworden, ist es mir eine tiefe Erfüllung, andere
auf ihrem Weg zu ermutigen, zu inspirieren und
darin zu unterstützen, sich selbst wieder zu spüren
und die Verbindung zur Schönheit des Lebens
wieder zu fühlen.

Kathrin Geyh, Jahrgang 1980,
erst Filmproduzentin, dann
Heilpraktikerin für Psychotherapie
und Dirigentin von drei Chören.



Schon immer trage ich Fragen in
mir nach dem Sinn, nach unserem ureigenen
Wesen, und danach, wie man in dieser Welt
unterwegs sein kann, ohne den Verstand zu
verlieren. Für mich geht das mit Hilfe von tiefen
Freundschaften, von Musik, und wenn ich mir die
Erlaubnis und die Freiheit gebe, mich immer
wieder zu verändern. Es erfüllt mich mit Freude,
Menschen darin zu begleiten, sich selbst zu
finden, und das, was sie finden, zu lieben.

— Kontakt —

Annette:
0173-368 2652
www.hallstroem.de

Kathrin:
0176-29237814
www.beratung-geyh.de