



IG: IAMBEEKIM_

WORKBOOK ZUM KÖRPERBEWUSSTSEIN WORKSHOP.

DEEP DIVE ZUM KERN FÜR TIEFE
HEILUNG IN DIR.

IG: GERTI_SHOEPE

WORKSHOP.

COACH



BEKIM AHMETI

BEWUSST-SEIN & INNERES KIND EXPERTE

DIE INNERE WELT KREIERT DIE ÄUSSERE WELT. WIR KÖNNEN NOCH LANGE IM AUSSEN RUMSCHRAUBEN. DIE KERNURSACHE FÜR FAST ALLES LIEGT IN DIR DRIN. GEMEINSAM LÖSEN WIR DIE BLOCKADEN IN DIR UND MACHEN DICH FREI, DAMIT DU EINFACH WAHRHAFTIG DU SEIN KANNST.

WORKSHOP.

COACH



GERTI SCHÖPE

EXPERTIN FÜR SELBSTTHEILUNG &
MORBUS BASEDOW

ALS EXPERTIN UND MENTORIN FÜR SELBSTTHEILUNG UND FRAUEN MIT MORBUS BASEDOW ARBEITET GERTI MIT IHREN MENTEES INSBESONDERE DARAN, DEM EIGENEN KÖRPER WIEDER ZUZUHÖREN, EXPERTE FÜR DEN EIGENEN KÖRPER ZU WERDEN UND EINE LIEBEVOLLE BEZIEHUNG ZU DIESEM WUNDERWERK DER NATUR AUFZUBAUEN, DAS DER TEMPEL DEINER SEELE IST.

WORKSHOP.

WAS BRINGT DIR DIESER WORKSHOP?

Körperliebe, Selbstliebe, Wohlfühlen in der eigenen Haut, gesund im eigenen Körper sein, sich über den Anblick des eigenen Körpers im Spiegel freuen, der Weisheit des Körpers folgen und der eigenen Intuition vertrauen, eine gute Kommunikation mit deinem Körper haben - all das ist wichtig für ein glückliches und gesundes Leben. Doch wie schaffst Du das? Was braucht es konkret? Und wie kannst Du das mit Freude umsetzen? Welche mentalen Blockaden gibt es vielleicht aufzulösen? Auf all diese Fragen erhältst du im Workshop deine Antworten. Und noch viel mehr!

DAS ERWARTET DICH

ABLAUF

PART 1

WARUM STEHST DU JETZT DA?

Du erfährst, warum deine bisherigen Versuche gescheitert sind und wieso du jetzt an diesem Punkt bist.

PART 2

SELBSTWERT DEEP DIVE

Wir trennen dein Aussehen von deinem Selbstwert und gehen tief zur Kernursache.

PART 3

INTUITIV ESSEN LERNEN

Essen soll wieder Spass machen. Darum baust du hier wieder eine normale Beziehung zum Essen auf und lernst auf deinen Körper zu hören.

PART 4

FRIEDEN MIT DEM KÖRPER

Damit du wieder als Team mit deinem Körper zusammenarbeiten kannst, braucht es Frieden.

PART 5

DEIN NEUER LIFESTYLE

Diese Tipps sind kein einmaliges Programm. Sie sind dein Start in einen neuen Lifestyle.



**Dein Körper
kommuniziert
ständig mit dir!
Lerne seine
Sprache.**

-

Bekim & Gerti

WORKSHOP.

NOTIZEN



WORKSHOP.

NOTIZEN



**READY
FOR
DEEP
DIVE?**

WORKSHOP.

DEEP DIVE ÜBUNGEN

Warum bist du unzufrieden mit deinem Körper?

Schreib einfach mal alles auf, was dir in den Sinn kommt. Überlege nicht zu lange und hau alles raus.



WORKSHOP.

DEEP DIVE ÜBUNGEN

Wann genau? In welchen Situationen?

Du kannst die Situationen malen, Stichpunkte aufschreiben, Notizen machen, usw. Notiere dir alles, was dir in den Sinn kommt.

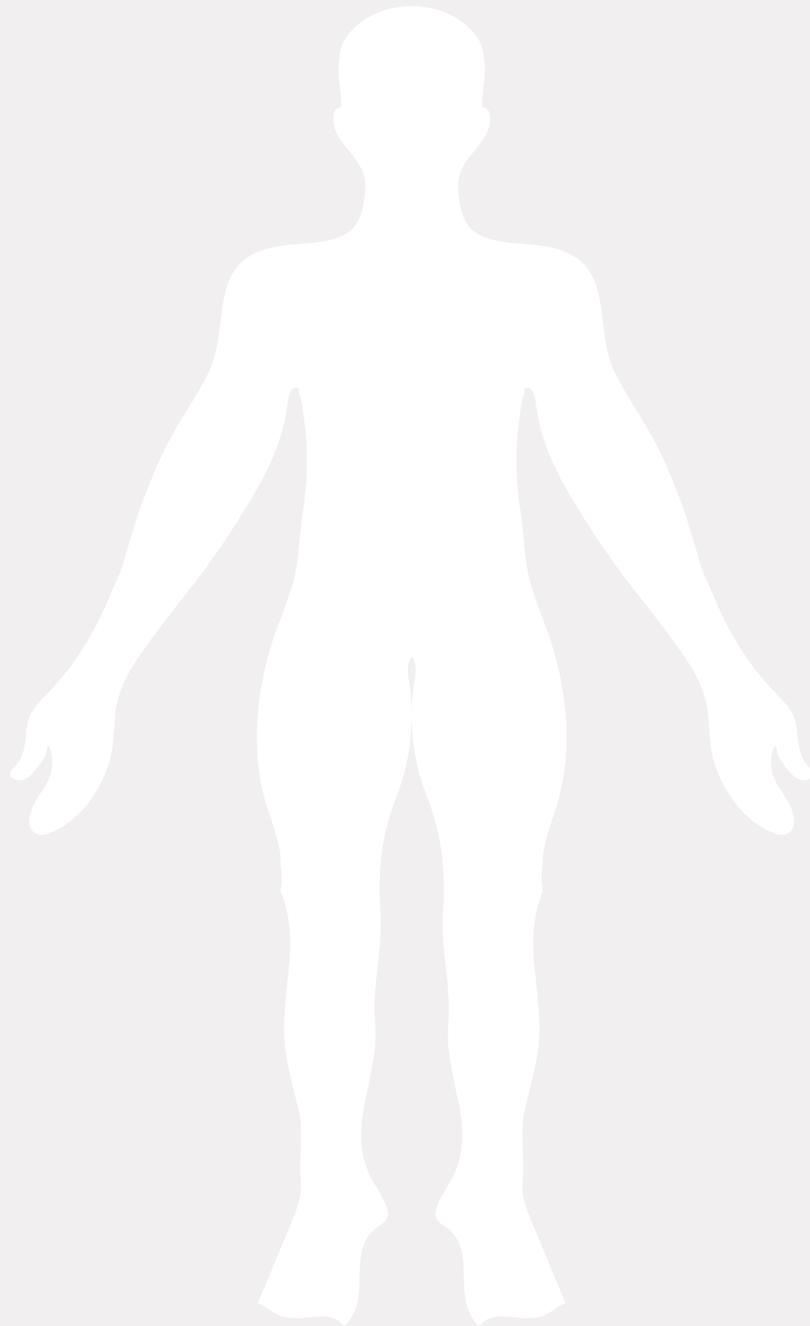
A large, empty white rectangular area intended for drawing or writing notes. It occupies the lower two-thirds of the page and is completely blank.

WORKSHOP.

DEEP DIVE ÜBUNGEN

Radikale Ehrlichkeit 1.0 - Was gefällt dir? Was nicht?

Nimm dir zwei Farben und male im ersten Durchlauf alle Stellen an, die dir nicht gefallen. Anschliessend nimmst du die andere Farbe und malst all die Stellen an, die dir gefallen. Bewerte es nicht. Sei 100% ehrlich.



WORKSHOP.

DEEP DIVE ÜBUNGEN

Was macht das gerade mit dir?

Welche Gedanken kommen hoch?

Welche Gefühle kommen hoch?

Was würde dir jetzt gut tun?

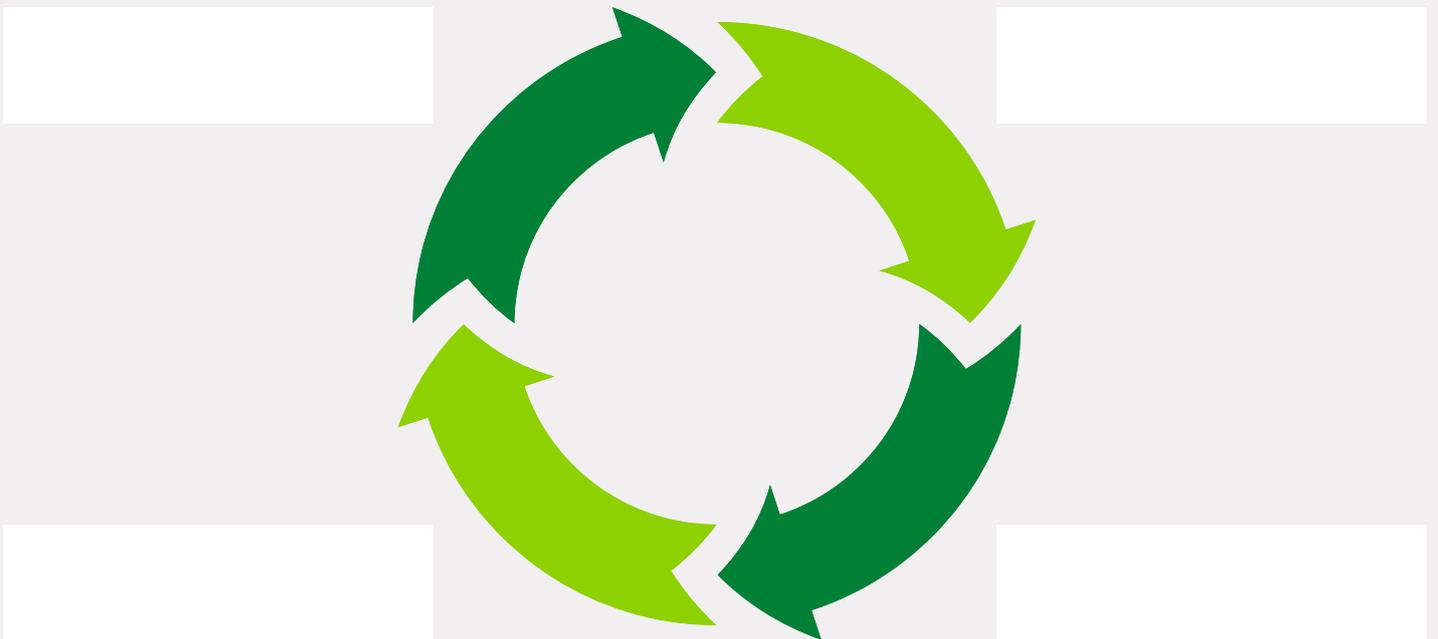
**HOW
DO YOU
FEEL
NOW?**

WORKSHOP.

DEEP DIVE ÜBUNGEN

Intuitiv essen - die 4 wichtigen Schritte

Präge dir diese 4 Schritte unbedingt ein. Sie werden dich ab heute begleiten.



Notizen zur Ernährung

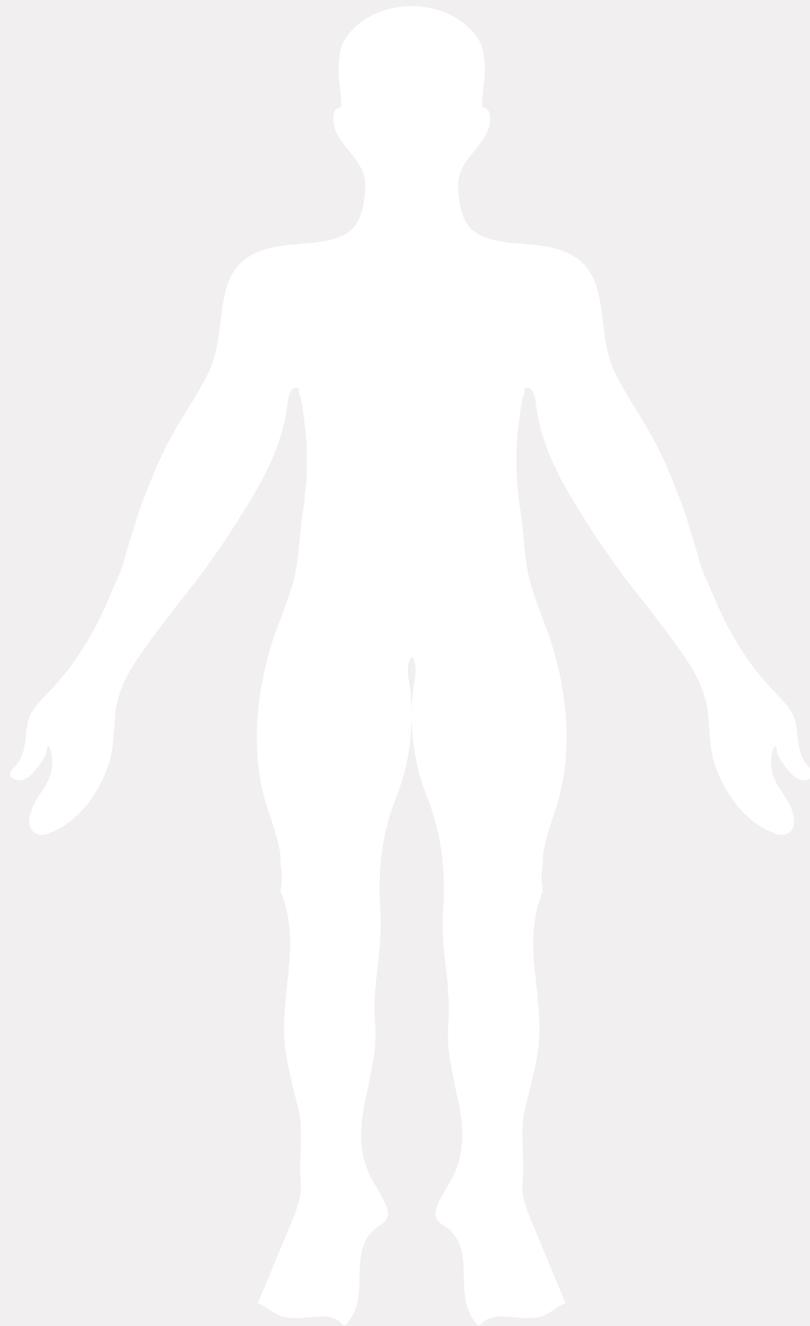
A large white rectangular area provided for taking notes on nutrition.

WORKSHOP.

DEEP DIVE ÜBUNGEN

Radikale Ehrlichkeit 2.0 - Was gefällt dir? Was nicht?

Nimm dir erneut zwei Farben und male wieder im ersten Durchlauf alle Stellen an, die dir nicht gefallen. Anschliessend nimmst du die andere Farbe und malst all die Stellen an, die dir gefallen. Bewerte es nicht. Sei 100% ehrlich.



WORKSHOP.

DEEP DIVE ÜBUNGEN

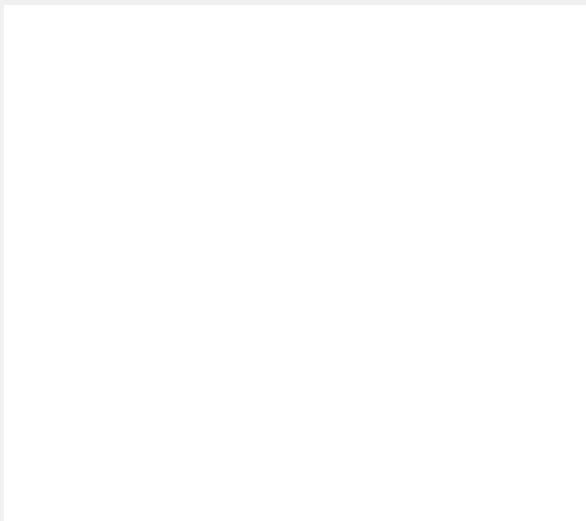
Was hat sich verändert?

A large, empty white rectangular box intended for handwritten notes or answers to the question 'Was hat sich verändert?'

Wie willst du zukünftig mit dir umgehen?

A large, empty white rectangular box intended for handwritten notes or answers to the question 'Wie willst du zukünftig mit dir umgehen?'

Was wirst du dafür tun?

A large, empty white rectangular box intended for handwritten notes or answers to the question 'Was wirst du dafür tun?'

Wie wirst du mit Rückschlägen umgehen?

A large, empty white rectangular box intended for handwritten notes or answers to the question 'Wie wirst du mit Rückschlägen umgehen?'

WORKSHOP.

REFLEKTION

Zeit zurückzuschauen

Geh den Workshop nochmals durch. Schreib dir deine top 3 Learnings auf und mach dir kurze Notizen oder Stichpunkte zu Punkten, die du unbedingt festhalten willst.



WORKSHOP.

DAS LEBEN DANACH

Heilung kann sofort geschehen, aber das System braucht meist noch einen Moment. Wie ein CD Player, den du ausschaltest und die CD noch ausdrehen muss. Nutze den Körper für ein bewusstes Leben.

01

AUF DEN KÖRPER HÖREN

Wie du jetzt erfahren hast, kommuniziert er ständig mit dir. Höre ihm immer mehr zu und gib ihm, was er braucht.

02

BEWUSST WERDEN

Wann immer du dich unwohl fühlst, mach dir bewusst: Du bist mehr als dein Körper. Und dann wende Schritt 1 an.

03

INTUITIV ESSEN

Bei jeder Mahlzeit befolge die 4 Schritte. Kannst du dich noch an sie erinnern? Dann ist jetzt ein guter Zeitpunkt sie zu wiederholen!

04

DIR SELBST DEIN BESTER FREUND SEIN

Stärke mit jedem Tag die Beziehung zu dir und deinem Körper. Sorge gut für dich und höre auf ihn und werdet so zum unbesiegbaren Dreamteam!

THANK YOU!

Danke fürs dabei sein! Wir hoffen, du konntest viel mitnehmen!

Wir bitten dich um zwei Gefallen:

1. Teile diesen Workshop mit all deinen Liebsten, damit auch sie davon profitieren können!
2. Spür in dich hinein, wie viel dir der Workshop wert war und was sich alles in deinem Leben dadurch verändern wird.
Anschliessend klicke auf den Link und gifte deine Wertschätzung.

Wir danken dir! Schön, dass es dich gibt und du dabei warst <3
Folge uns gerne auf Instagram @iambekim_ & @gerti_schoepe
und erwähne uns in deinen Stories, falls du etwas zum
Workshop berichtetest.

[PAYPAL.ME/GERTISCHOEPE](https://www.paypal.me/gertischoepe)

