



## Lockdown – einschränkend oder befreiend?

**21. März 21 THE WORK  
mit Margrit Hardegger und Colette Grünbaum**

Der Lockdown geht weiter, er lädt dazu ein, die Zeit zum Untersuchen unserer stressigen Gedanken zu nutzen. Wie die Erfahrung zeigt, hat das gemeinsame "worken" mit anderen eine besondere Kraft. Es erfreut – und erleichtert das Finden von Antworten in den eigenen Tiefen.

Manchmal haben wir vordergründig das Gefühl, dass es ja gar nicht so schlimm ist und wir eben da durch müssen. Doch unbemerkt hat sich ein innerer, begrenzender Lockdown eingeschlichen: Wo fühlst du dich durch die anhaltenden Einschränkungen entmutigt, frustriert und wartest auf Veränderung im Aussen? Wo siehst du dich in deiner Freiheit und Lebensfreude beschnitten, hast vielleicht gar resigniert und Ziele aufgegeben?

Steigen in dir Gedanken auf, wie: Ich kann nicht machen, was mir Freude bereitet. Ich vereinsame. Es ist schwierig, Kontakte zu knüpfen. Der Bund bestimmt über uns. Staatliche Willkür greift immer mehr um sich. Wir erhalten nie wieder alle Freiheiten zurück.

Die Gesellschaft spaltet sich mehr und mehr. Ich muss mich informieren, um nicht überrascht zu werden. Die Einschränkungen bei den Kindern erschaffen eine verlorene Generation?

**Hast du Lust, dich gemeinsam mit uns online dem inneren Lockdown zu stellen? Zu erforschen, was wirklich wahr ist, und wieder mehr Freude, Tatkraft und Freiheit in dir zu finden?**

Wir freuen uns, wenn du mit dabei bist!



Margrit Hardegger

Colette Grünbaum

Wann?	Am Sonntag, 21.3. 21
Von bis?	9.00 bis 12.30 Uhr und 14.30 bis 17.30 Uhr
Wo?	Am Ort deiner Wahl mit deinem Computer
Preis?	CHF 190.-

### Information und Anmeldung

Margrit Hardegger  
Tel 062 293 08 12  
E-Mail [info@frei-leben.ch](mailto:info@frei-leben.ch)  
[www.frei-leben.ch](http://www.frei-leben.ch)

Colette Grünbaum  
079 743 36 80  
E-Mail [office@gruenbaum.ch](mailto:office@gruenbaum.ch)  
[www.gruenbaum.ch](http://www.gruenbaum.ch)

Dieses Seminar wird mit 1 Tag an die Anerkennung als Coach vtw angerechnet.