

Mental-Trainierin

Der Ursprung allen Seins und Werdens sind unsere eigenen Gedanken und der Glaube daran.
DEINE Gedanken beeinflussen dein Leben!

Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte,
denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird Dein Schicksal.

(Talmud)

Ganz nach dem Motto:

Laufen Dinge nicht so wie du denkst, denk anders!

www.AstridBugelnig.at



*Persönliches
Wachsen*

Bewusstseins-Trainierin Impulsgeberin

In Einzelberatungen
und Workshops begleite
ich dich und gebe dir Impulse,
die du in deinem ganz persön-
lichen Tempo umsetzen darfst.

**Denn nur DU
bist der MEISTER
DEINES LEBENS.**

Mein Grundgedanke dafür ist: „**Was nährt mich?**“
Bei der Bezeichnung Nahrung fällt uns oft nur Essen ein.
Nahrung für den Körper ist auch für mich eine wichtige
Grundhaltung. Doch zusätzliche Gedanken sind auch,
womit du deinem Geist und deiner Seele etwas Gutes
tun kannst!

Psychologische Beratung

Vom ICH zum DU zum WIR!

Alle Beziehungen beginnen mit dir selbst. Wenn du
mit dir selbst eine gute Beziehung lebst, wird es auch
zur Grundhaltung, klar und wertschätzend miteinander
zu kommunizieren.

Nichts ändert sich, bis DU dich änderst. Und plötzlich ändert sich alles!

Holistic Pulsing



ASTRID BUGELNIG
Dipl. Holistic Pulsing-Praktikerin

**IM
EINKLANG
MIT KÖRPER,
GEIST UND
SEELE**

Leichtigkeit erleben



Wohlbefinden
spüren

HOLISTIC PULSING

Das „Pulsen“
ist eine energetische Methode,
die Körper, Geist und Seele anregt,
wieder in Einklang zu gehen mit dem heil-
samen pulsierenden Grundrhythmus allen Lebens.

Mit sanften Bewegungen und speziellen Griffen wird
der Körper in Schwingung versetzt. Auf diese Weise
wird jede Zelle des Körpers eingeladen „zu tanzen“, den
Ballast traumatischer und einschränkender Erfahrun-
gen, die wir tagtäglich sammeln und in unserem
Zellgedächtnis speichern, loszulassen und in den
Reigen von Gesundheit, Wohlbefinden und
Lebensfülle einzutauchen.

Die „Leichtigkeit des Seins“ erleben

Holistic Pulsing bringt dir große Tiefenentspannung.
Diese ist nicht nur der Nährboden für weitere heilsame
Prozesse, sondern auch eine Grundvoraussetzung für
dein Wohlbefinden im Alltag.

Holistic Pulsing appelliert an die machtvollen Ressourcen der Selbstheilung in uns.
Wie viel von diesem Potenzial aktiviert wird, bestimmst ausschließlich DU.

Wertvoller Begleiter in jeder Lebenssituation - Holistic Pulsing

- fördert den Stressabbau und die Entspannung
- unterstützt bei Schlafstörungen und innerer Unruhe
- gibt Energie
- sorgt insgesamt für einen Ausgleich und Wohlbefinden auf mehreren Ebenen
- eignet sich für Erwachsene jeden Alters, Kinder, Babys und im speziellen
auch für Schwangere

Wie läuft eine Holistic Pulsing-Sitzung ab?

Die Holistic Pulsing-Sitzung wird im bekleideten Zustand
und nach individuellem Wunsch in Rücken-, Bauch- oder
Seitenlage durchgeführt. Eine Sitzung dauert inklusive
Nachruhezeit ungefähr 60 bis 90 Minuten.

WOHL-FÜHL-ZEIT buchen: Tel. 0676 4447466

Quelle: www.holistic-pulsing-austria.eu
Bilder: Astrid Bugelnig, Verein Holistic Pulsing Austria, Fotolia

Ruhe &
Entspannung
finden



Erkennen
Verändern
(i)eben



BEWUSSTSEINS-TRAINERIN

Fachtrainerin zertifiziert nach ISO 17024

MENTAL-TRAINERIN (Dipl.)

PSYCHOLOGISCHE BERATERIN (Dipl.)
Systemisches Coaching

HOLISTIC PULSING-PRAKTIKERIN (Dipl.)

Nichts ändert sich, bis DU dich änderst. Und plötzlich ändert sich alles!

Astrid Bugelnig, Rizzistraße 10, 9800 Spittal/Drau
Tel. +43 (0)676 4447466, info@AstridBugelnig.at
www.AstridBugelnig.at