

---

*Barbara Vogt*

Spiritueller Coach, Heilerin und  
Expertin für dein Inneres Kind

Tel: 02721 - 6053566

[info@barbara-vogt.de](mailto:info@barbara-vogt.de)

*Seelen***Liebe** ❤️



**Herzlich willkommen  
zu meinem Sonntags-Newsletter!**

**Sitzt du im falschen Zug?** 🚂

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

du sitzt im falschen Zug,  
wenn du zu den notorischen JA-SAGERN gehörst,  
Wenn deine Lebensreise nur aus JA-SAGEN besteht,  
solltest du den Zug wechseln.

Ein deutliches NEIN an der richtigen Stelle bedeutet Abgrenzung.

*Vielleicht kennst du das vorschnelle JA-SAGEN von dir auch?* 🤔

---

Ob am Arbeitsplatz oder im Familien- oder Freundeskreis:  
Du wirst eingeladen, jemand bittet dich um Hilfe  
und du sagst zu, obwohl dein Gefühl dir sagt:

👉 *Lass es!*

👉 *Es ist zu viel für dich!*

👉 *Es ist nicht gut für dich!*

## Es geht um Grenzen setzen

Deine eigenen Grenzen erspüren, kennen und deutlich machen  
(auch wenn der andere sauer oder verletzt reagiert)

*Wie erkenne ich die Sprache meines Körpers, der mir oft genug zeigt,  
wo seine und damit meine Grenzen sind?*

👉 Dafür habe ich Folgendes für dich entwickelt:

3 zentrale Fragen 

5 wichtige Tools 

... damit du schneller und effektiver deine Grenzen in bestimmten Situationen  
erkenntst und danach handelst.

Special Webinar

**EFFEKTIV GRENZEN SETZEN**

**am 19.6.2023**

**von 19.00-20.30 Uhr**

In diesem Webinar wirst du alles lernen, was du brauchst,  
um effektiv Grenzen zu setzen und fit für dich selbst zu werden.

*Interesse geweckt?*

[Dann melde dich hier zum Webinar an](#)

---

Weitere Veranstaltung im Juni:

**Himmlische Meditation**  
**Donnerstag, 15.06.23**  
**19.00 - 20.00 Uhr – ONLINE**  
**kostenlos**

[Infos und Anmeldung hier](#)

Ich freue mich, wenn du bei einer meiner Veranstaltungen dabei bist  
und wir uns persönlich kennenlernen.

Herzlichst



Barbara