

## **Gut für mich sorgen! Zugang zu meinen Inneren Quellen.**

**Referentin: Monika Stemmer,  
NLP, Lehrtrainerin (DVNLP), Coach, IHK und INTAKA  
Berufliche Beraterin, Mitgliedsfrau BFBM Regensburg**

**am 15. November 2022 beim BFBM Regensburg e.V.**

Der Themenabend, den unser Mitglied Monika Stemmer (NLP-Lehrtrainerin, Coach und Berufliche Beraterin) anbot, zog das Publikum magisch an und erfüllte viele Erwartungen vortrefflich.



Monika Stemmer verstand es wunderbar, ihr Thema für den vollen Saal der Zuhörerinnen lebendig werden zu lassen, indem sie kleine Übungen einbaute, die erfahrbar machten: Es ist eigentlich ganz einfach, etwas für sich selbst zu tun - und es tut wirklich gut.

Ihre "Reise zu den Inneren Quellen" an diesem Abend zeigte Wege auf, innere Ressourcen der Kraft zu erschließen. Sie ermutigte die Teilnehmerinnen, den Weg zu den Quellen aktiv zu beschreiten. Ein Überblick verschiedener Techniken, um den Zusammenhang zwischen Körper, Seele und Geist zu verstehen und zu nutzen ergänzte die praktischen Teile des Abends. Uns ist jetzt klar: Wir sind selbst dafür verantwortlich, etwas für uns zu tun. Damit nutzen wir gleichzeitig unseren Liebsten, den Menschen in unserem Arbeitsumfeld und uns selbst.

Das außergewöhnlich lebendige Netzwerken und die vielen positiven Rückmeldungen im Anschluss an den Vortrag ließen vermuten, dass Monika Stemmers Botschaft angekommen ist. Ihr Vortrag und der BFBM tun gut, wir haben gleich damit angefangen, aktiv für uns zu sorgen. Danke, Monika!



Monika Stemmer



Rita Fürst, 1. Vorsitzende des BFBM Regensburg, und Monika Stemmer

17.11.2022

Text und Fotos: Elisabeth Wiesner  
[www.bfbm-regensburg.de](http://www.bfbm-regensburg.de)