



**Als zertifizierter Spiegelgesetz-Coach nach Methode Christa Kössner®  
biete ich Einzelsitzungen an,  
wo wir belastende Spiegelbilder unter die Lupe nehmen.**

- \* Fragst Du Dich manchmal, warum Dir immer wieder die gleichen Dinge passieren?
- \* Warum Du Dich pausenlos in den gleichen, oder erschreckend ähnlichen Situationen wiederfindest ?
- \* Warum manche Dinge ausgerechnet immer Dir passieren?
- \* Ärgerst Du Dich ständig über bestimmte Personen?
- \* Hast Du körperliche Beschwerden und möchtest Du deren Botschaft verstehen?
- \* Bist Du neugierig, was dahinter stecken könnte und was das mit Dir zu tun hat?

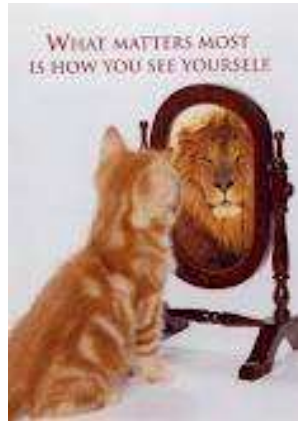
**Termine nach Vereinbarung,  
Kosten 70.- / Sitzung (ca. eineinhalb, bis zwei Stunden).  
Es sind auch Sozialtarife möglich.**



**Kontakt**  
**Sabine Altmann**  
**Diplom. Kindergartenpädagogin**  
**Diplom. Biodanza-Anleiterin f. Erwachsene und Kinder**  
**Biodanza-Didakta und Supervisorin**  
**Spiegelgesetz-Coach nach Methode Christa Kössner®**  
**Integrale Tanz- und Ausdruckstherapie i.A.**

[www.sabinealtmann.at](http://www.sabinealtmann.at)  
[sabine.altmann@chello.at](mailto:sabine.altmann@chello.at)  
**0699/123 88 463**

## Worum geht es bei der Spiegelgesetz-Methode?



*Du bist was du denkst.  
Was du denkst, strahlst du aus.  
Was du ausstrahlst, bekommst zu zurück. (Tepperwein)*

Alle unsere Gedanken, Meinungen, Überzeugungen, Urteile, Wertungen und Verbote, bewusste wie unbewusste Geisteshaltungen (die sogenannten Glaubenssätze), haben Auswirkungen in unserem Leben (Ursache und Wirkung) und zeigen sich in unseren Lebensumständen. Unsere Lebensumstände spiegeln also unseren Bewusstseinszustand wieder.

*Wenn du etwas verändern willst, dann beginne mit der Person die du jeden Morgen im Spiegel siehst.*

Mit Hilfe der Spiegelgesetz-Methode von Christa Kössner® spüren wir gemeinsam in vier einfachen Schritten lieblose, negative und beschränkende Glaubenssätze auf. Diese zeigen sich durch andere Personen, wiederkehrende Situationen, in Symptomen - quasi in allem, was uns umgibt – und können uns auf unliebsame Weise beeinträchtigen oder behindern, vollkommen glücklich zu sein.

*In diesem Spiegelkabinett siehst du eine Menge Dinge. Reibe dir die Augen! Nur du allein bist da.  
(Rumi, Das Lied der Liebe)*

Die Spiegelgesetz-Methode erfordert weder ein Analysieren, noch ein intensives Nachforschen (woher, warum). Die Aufhebung der negativen Wirkung kann durch den Blick auf das Leben im Hier und Jetzt - und somit auf unseren Spiegel - auf einfachste Weise erfolgen. Der Spiegelgesetz-Coach begleitet einfühlsam diesen Prozess.

Durch das Entschlüsseln, Erkennen und Loslassen unserer toxischen Gedanken und Glaubenssätze können wir uns von Trennendem, Begrenzendem und Krankmachendem befreien, sodass sich unerwünschte Lebensumstände durch unsere neue Geisteshaltung von selbst in gewünschter Weise verändern. Unser unterdrücktes, verstecktes Potential befreit sich endlich, kann sich lustvoll entfalten und zeigen. Unser wahres Wesen kann mit allem, was zu uns gehört, lebendig werden.

*Schönheit ist Ewigkeit, die sich in einem Spiegel anschaut.  
Aber ihr seid die Ewigkeit, und ihr seid der Spiegel.  
(Khalil Gibran, Der Prophet)*