



Freiheit gewinnen: die erste Methode, die direkt im Unterbewusstsein wirkt



In der Hektik des Alltags und unseren gewohnten Verhaltensmustern vergessen wir oft, was uns eigentlich wirklich gut tut. Damit ist jetzt Schluss! Wir werden freier, hören auf unser ureigenes Selbst, lassen los, was uns einfach nicht mehr guttut. Wir befreien uns von Altem und schaffen Platz für Neues. Mit dem 3-Wochen-Programm von Kim Fleckenstein lernen wir loszulassen und freier zu leben. Die Autorin macht in ihrem Buch **„Ab heute lass ich endlich los“** Mut, zum eigenen Ich zu stehen und entwickelte die erste Methode, die direkt im Unterbewusstsein wirkt. Die Begleit-CD mit 70 Minuten Übungen und Meditation hilft zusätzlich, alte Muster loszulassen und neu durchzustarten.

ZS Verlag
Kim Fleckenstein
Ab heute lass ich endlich los
144 Seiten | Format 15 x 18 cm
€ [D] 14,99 | € [A] 15,40
ISBN 978-3-89883-730-9
Erscheinungstermin: 9. April 2018

„Altes loslassen, Neues zulassen“, lautet das Credo von Kim Fleckenstein. Keine Floskel, sondern ein Grundsatz, nach dem sie ganz bewusst lebt und Entscheidungen trifft. Nach einer langjährigen Karriere als Führungskraft in der Textilbranche realisierte sie ihren wirklichen Berufstraum: andere Menschen bei persönlichen Herausforderungen zu unterstützen – und nicht nur bei der Kleiderwahl. Kim Fleckenstein absolvierte daraufhin Ausbildungen zur Hypnosetherapeutin, zum NLP-Coach, zur Heilpraktikerin für Psychotherapie und zur Meditationstrainerin. Sie eröffnete eine eigene Praxis in München, hält Seminare ab und verkauft seit 2012 unter ihrem Namen Hypnose- und Meditations-Apps. 2016 erschien ihr erster Ratgeber: „Ab heute stresst mich gar nichts mehr“, darauf folgte „Ab heute schlaf ich richtig gut“.



© Privat

Mehr über die Autorin unter www.kimfleckenstein.com