



## *Einfach sich Sein*

MIT KLEIDERN UND STYLING  
ADELE LEUNG HK



## *Sei ganz Du*

In diesem Workshop  
gibt Adele den Teil-  
nehmern Raum zu  
benennen, was wir im  
Ausdruck zurückhalten  
und unseren eigenen  
Ausdruck zu erkunden



Wann: Samstag 16.5.2020 | 9 - 11 Uhr

Ort: online | auf Englisch

Kosten: 60 CHF

Anmeldung: [contact@heilsamleben.com](mailto:contact@heilsamleben.com)

Mehr über: [www.adeleleung.hk](http://www.adeleleung.hk)



In diesem Styling-Workshop, der auch ein Ausdrucksworkshop mit Kleidung und Styling ist, werden wir untersuchen, wie bestimmte Bilder im Leben uns daran gehindert haben, uns durch Kleidung auszudrücken.

Als Gruppe werden wir uns gegenseitig dabei unterstützen, diese Bilder freizulegen, um zu einer freieren Art und Weise, uns zu kleiden und auszudrücken, zurückzukehren.

Styling ist ein Prozess, der Spaß macht und unsere tiefe Bestimmung und Leidenschaft für das Leben widerspiegelt.

Fühle vor dem Workshop, wie Du Dich täglich kleidest.

Gibt es irgendwelche Gedanken, Bilder, Ideale und Überzeugungen, die Deinen Ausdruck verhindern/zurückhalten?



*Be you  
Be true*

Schreibe sie auf und drücke aus, wie sie Dich einschränken. Bringe ein Kleidungsstück/ Fotos von Kleidungsstücken mit, die dies illustrieren.

Gibt es Kleidungsstücke, die Du gerne frei tragen würdest, die Du aber nicht tragen kannst? Bringe diese zum Workshop mit, um Dich besser zu verstehen und vielleicht sogar zu versuchen, sie zu tragen.

Gibt es ein oder mehrere Körperteile, die Du so beurteilst, dass sie Dich davon abhalten, Dich frei durch Kleidung auszudrücken? Fühle in diesen Körperteil hinein und vertiefe zur Vorbereitung auf den Workshop die liebevolle Selbstfürsorge, die Du Deinem Körper zukommen lässt.