



TRUST THE
PROCESS



ICH FREUE MICH AUF EIN WIEDERSEHEN ODER EIN KENNENLERNEN.



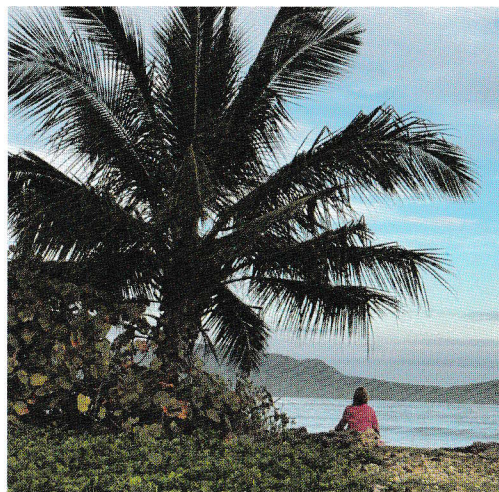
ULRIKE BUGLER
MAIL@PSYCHOTHERAPIE-BUGLER.DE
0176/72 53 83 42



EINE REISE ZU DIR SELBST
DER SCHLÜSSEL LIEGT IN DIR
STARTE DEINE REISE JETZT



IN DER DOMINIKANISCHEN REPUBLIK
SAMANÁ / LAS GALERAS
INDIVIDUELL IM JANUAR UND FEBRUAR 2027



Eine Reise zu dir selbst ist ein bewusster Prozess der Selbstfindung, um eigene Bedürfnisse, Potenziale und das authentische Ich frei von äußeren Erwartungen zu entdecken. Sie fördert Achtsamkeit, Selbstliebe und Klarheit durch Reflexion, Meditation, Reisen und Coaching, um das Leben erfüllter und selbstbestimmter zu gestalten.

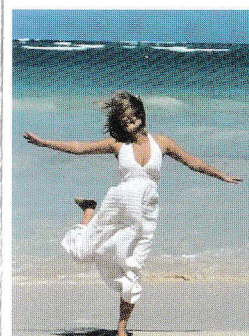
Mit Selbstreflexion & Stille: Bewusste Ruhephasen, um deine Gedanken und Gefühle ohne Wertung zu beobachten.

Mit Achtsamkeit & Selbstfürsorge: Widme dich deinen Bedürfnissen und lerne auf emotionale und körperliche Signale zu achten, um innere Leere oder Überforderung abzubauen.

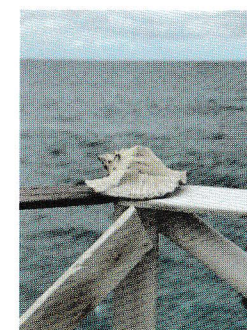
Die Komfortzone verlassen: Neue Erfahrungen machen, z. B. durch Reisen und das Hinterfragen fester Überzeugungen.

Stärken & Schwächen annehmen: Erkenne deine Einzigartigkeit an und unterscheide zwischen eigenen Wünschen und gesellschaftlichen Erwartungen.

Praktische Tools: Journaling (Notizen machen), Meditation, Yoga, Lebenslinienarbeit und Aufstellungen können als Wegweiser dienen.



DEINE AUSZEIT - DEIN WEG ZU DIR
Spürst du, dass es Zeit ist, dir selbst
wieder näher zu kommen?



Der Weg zu mehr Wohlbefinden beginnt mit einem ersten Schritt:

Offen sein. Neugierig bleiben. Und dir selbst die Aufmerksamkeit schenken, die du verdienst. Ich lade dich ein, deine Blockaden sanft zu lösen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Der Schlüssel zu deinem Glück liegt bereits in dir. Vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment, ihn zu entdecken.

Deine Anreise:

Flug mit Condor ab Frankfurt / Santo Domingo (ab ca. 509 €)

Taxi organisiere ich für dich (pro Fahrt und Auto ca. 180 €)

Dein Zuhause vor Ort:

Gecko Azul – entspannt, familiär und mitten im Paradies

ab 52 € (60 Dollar) direkt bei Friedel: WhatsApp +1 829 548 8152 | Email friedelgo@web.de | friebomax@gmail.com | Bilder über google maps

Für deine ganzheitliche Fürsorge:

u.a. eine CranioSacrale Behandlung bei Dr. Irene Kratky | www.lavidura.at

ZEIT FÜR DICH. ZEIT ZUM ANKOMMEN. ZEIT ZUM SEIN.

Wenn du dich angesprochen fühlst, freue ich mich, dich auf diesem Weg zu begleiten. Mehr Infos & Anmeldung: Schreib mir gern – ich beantworte deine Fragen persönlich.

**Die Plätze sind bewusst begrenzt – damit genug Raum für dich bleibt

