

Seminar Gera Herbst 2022

17./18. September

Heilkraft, Mut und Stärke finden
in einer unsicheren Welt -
Wege aus der Angst

Beginn Sa 10 Uhr

Ende So 18 Uhr

Seminargebühren 280€

Ort: Martinshöhe Gera

Anmeldung und Information

Wolfgang Bäumler

Mail info@istte.de

Tel 0162 9315692

Heilkraft, Mut und Stärke
finden in einer
unsicheren Welt

夬



Wege aus der
Angst

Wege aus der Angst

Heilkraft, Mut und Stärke
finden in einer
unsicheren Welt

夬



Im Seminar werden wir

...mit Körperübungen

herausfinden, wo Enge im Körper steckt und unseren natürlichen Energiefluss wieder in Gang bringen, **Selbst-Sicherheit und Stärke erleben** – unser Körper als sichere Basis, das Stresslevel senken und dafür sorgen, dass wir uns entspannen und wohlfühlen.

...mit heilsamer Berührung

in einen Zustand kommen, in dem ‚alte und neue Wunden‘ heilen können und wir **uns** sicher und **behütet in uns selbst fühlen**.

...mit Meditationen

das einfache DaSein üben - ohne Gedankenkreise, ohne angstvolle Gefühle präsent im Hier und Jetzt zu sein.

...Werkzeuge und Techniken erproben

mit denen wir **mutig** und voller Strahlkraft **neue Wege gehen**

...neue Denkweisen kennenlernen

die es uns ermöglichen und dabei helfen, ganz natürlich mit Angst umzugehen und ein erfülltes Leben zu führen.

Wir alle kennen Angst – vor allen möglichen Situationen und Dingen. Wir sorgen uns, regen uns auf, haben belastende Zeiten und Begebenheiten in unserem Leben.

Angst ist normal – gehört zum Leben, ist Motor für Lebenserhaltung, Entwicklung, Leistung, Kreativität.

Angst ist eine große Lehrmeisterin – sie warnt uns vor bedrohlichen Situationen und lebensgefährlichen Aktionen, sie lehrt uns, wie kostbar unsere Freiheit und das Leben ist.

Was aber, wenn ...

- meine Angst, das Falsche zu sagen oder zu tun, zu versagen, nicht gut genug zu sein, dazu führt, dass ich mich immer mehr von allen und allem zurückziehe
- ich mich manchmal in extreme Angstgefühle hineinsteigere oder Panikattacken bekomme
- ich mir ein Verhalten zur Angst-Stressreduktion angewöhnt habe, das mich gefangen hält
- die Welt, in der wir leben, so beängstigend unsicher geworden ist?

Seminarleitung
Sabine Dietrich
Leiterin ISTTE



I GING Nr.43. Der Durchbruch – Guai



oben Dui, das Heitere, der See
unten Kiän, das Schöpferische, der Himmel

夬