

## Seminar Gera Herbst 2022

16. - 18. September

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

Beginn Fr 19 Uhr

Ende So 13 Uhr

Seminargebühren 280€

Ort: Martinshöhe Gera

### Anmeldung und Information

Wolfgang Bäumler

Mail [info@istte.de](mailto:info@istte.de)

Tel 0162 9315692

SelbstEntwicklung  
Therapeutic Touch  
Energietraining



**ISTTE**

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



*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?

## 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 **unsicher 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.

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