

Seminare 2023

Gera

22.-24 September

Selfcare – Mit mir selbst befreundet sein

Beginn Fr 19 Uhr

Ende So 13 Uhr

Seminargebühren 280€/150€ (Stud/Ausbldg)

Ort: Praxis für Physiotherapie Bäumler

Anmeldung und Information

Wolfgang Bäumler

Mail wolfgangbaeumler@istte.de

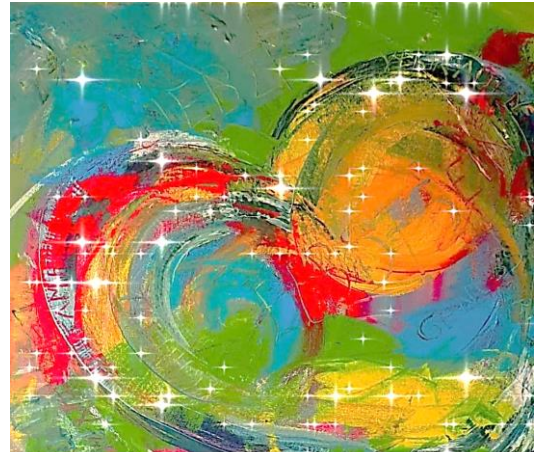
Tel 0162 9315692

SelbstEntwicklung
Therapeutic Touch
Energietraining



www.istte.de

Selfcare



Energie tanken

Selbstvertrauen stärken

Gesund werden - gesund bleiben

Neue Wege gehen

**Mit mir selbst
befreundet sein**

SELFCARE

Mit mir selbst befreundet sein

Was uns bei anderen, unserer Familie, PartnerInnen, FreundInnen - so selbstverständlich ist, gelingt uns mit uns selbst oft nur sehr schwer oder sogar gar nicht:

- **Zeit für mich nehmen**
- **Auf mein Selbst hören**
- **Wissen, was mich nährt**
- **Wissen was mir Kraft nimmt**
- **Auf meine Gesundheit achten**
- **Energiequellen schaffen im Alltag**

Alles dafür zu tun, dass es mir gut geht und ich - auch in schwierigen Zeiten - mit Zuversicht und aus vollem Herzen mein Leben gestalten kann heißt, meine beste Freundin/mein bester Freund zu sein.

Im Seminar werden wir unser Selbst aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten.

Wie geht es uns **körperlich**? Welche Aktivitäten stärken unser Immunsystem, lindern Stress, Ängste und Schmerzen, und steigern unser Energiepotential?

Wie gehen wir mit unseren Gefühlen um? Welche Übungen und Verhaltensweisen verhelfen uns dazu, **emotional** ausbalanciert zu sein?

Sorgen, Ängste, Gedankenkreisen, Selbstabwertung, ständiges Be- und Verurteilen führen dazu, dass wir **mental** negativ gestimmt sind. Mit welchen einfachen Werkzeugen gelange ich zu positivem und präsentem Denken?

Wie verbunden fühlen wir uns in unseren Beziehungen, mit unserer Arbeit, der Natur? Welchen Sinn geben wir unserem Leben? Wie können wir diese **spirituellen** Aspekte unseres Selbst erkennen und unser Leben danach gestalten?

Dazu arbeiten wir mit Übungen und Techniken aus dem Energietraining und Therapeutic Touch:

- **Wahrnehmungsschulung**
- **Atemtechniken**
- **Körperübungen**
- **Meditation**
- **Heilsame Berührung**

Die TeilnehmerInnen erlernen Methoden zur Wahrnehmung und Stärkung der eigenen Kraft und Lebensfreude, zur Umsetzung der eigenen Potentiale sowie zum Umgang mit Stressoren.



Seminarleitung
Sabine Dietrich
Leiterin ISTTE