

Seminare 2023

Baden-Baden

15.-17. September

Das gestresste Gehirn –
Neue Wege für mehr Leichtigkeit in schweren Zeiten

Beginn Fr 19 Uhr

Ende So 13 Uhr

Seminargebühren 280€/erm. 150€ (Stud/Ausbldg)

Ort: Kloster Lichtenthal

Anmeldung und Information

Andrea Burkhardt

Mail andreaburkhardt@istte.de

Tel 0175-8850107

SelbstEntwicklung
Therapeutic Touch
Energietraining

ISTTE

www.istte.de

Energietraining & Heilsame Berührung



Artwork © Celina Gallop

Das gestresste Gehirn

Neue Wege
für mehr Leichtigkeit
in schweren Zeiten

Das gestresste Gehirn

Energietraining & Heilsame Berührung

“It’s all about perspective“ – auf die Sichtweise, den Blickwinkel kommt es an.

Diese Erkenntnis ist der Grund für eine Vielzahl an Übungen und Behandlungen, die schon in den alten Tempelschulen der Erde trainiert und eingesetzt wurden.

Unser Gehirn koordiniert alle physischen Funktionen und speichert alle unsere Erfahrungen. Aus den elektrochemischen Impulsen, die es erreichen, formt es die Bilder, die wir Realität nennen und initiiert ein Verhalten, dass zu den Erfahrungen passt, die es gespeichert hat.

Je nachdem, in welchem Bewusstseinszustand wir uns befinden, variieren diese Verhaltensmuster und können verändert werden.

Dies ist der Schlüssel für grundlegende, positive Veränderungen - in eingefahrenen Verhaltensweisen, Gedankenkreisen, emotionalen Krisen, Angst, Trauer, Perspektivlosigkeit, Krankheit – um auch in schweren Zeiten mit Zuversicht und aus vollem Herzen das eigene Leben zu gestalten.

Im Seminar werden wir....

die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Verständnis der komplexen Prozesse unseres Gehirns und wie diese unsere Erfahrungen von Stress und Entspannung beeinflussen, beleuchten.

Themen des Seminars sind unter anderem:

- Die Rolle der Gehirnwellen und ihr Einfluss auf unser Verhalten und unsere Stimmung.
- Subjektive Erfahrungen und Verhaltensweisen in unterschiedlichen Bewusstseinszuständen.
- Die Auswirkungen von Stress auf Gehirn, Körper und verschiedene Bewusstseinszustände.

Zu jedem Themenkomplex werden wir verschiedene, einfache Übungen und Behandlungstechniken– uralte und ganz neue – trainieren und anwenden, um in andere Bewusstseinszustände, z.B. zur Entspannung, zum positiven, proaktiven Denken oder zur erweiterten Wahrnehmung zu kommen. Die Übungen können auch zuhause weiter trainiert werden und langfristige, positive Verhaltensänderungen bewirken.

Seminarleitung
Sabine Dietrich
Leiterin ISTTE

