

# Seminare 2023

## Baden-Baden

19./21. Mai

### Energietraining & Heilsame Berührung Gute Nerven haben

Beginn Fr 19 Uhr

Ende So 13 Uhr

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

Ort: Kloster Lichtenthal

15./17. September – Safe the Date

Das Thema des Seminars folgt...

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](mailto:andreaburkhardt@istte.de)

Tel 0175-8850107

[www.istte.de](http://www.istte.de)

SelbstEntwicklung  
Therapeutic Touch  
Energietraining



# Energietraining & Heilsame Berührung



Artwork © Anke Krause

## Gute Nerven haben

# Gute Nerven haben

## Energetraining & Heilsame Berührung

Damit wir fühlen, denken, handeln können, sind etwa 100 Milliarden Nervenzellen ununterbrochen dabei, Informationen auszutauschen. Mit hochkomplexen energetischen Vorgängen und in Teamarbeit mit anderen Körperzellen meistern sie diese lebenswichtige Kommunikation.

Wenn dem Nervensystem eine Überlastung droht, drücken wir das oft auch in unserer Sprache aus: Etwas geht uns dann auf die Nerven, ist nervenaufreibend oder zerrt daran. Das kann soweit gehen, dass die Nerven blank liegen, wir die Nerven verlieren, oder damit am Ende sind.

Wie koordiniert und kontrolliert unser Nervensystem – Gehirn, Rückenmark, Nerven, Nervenzellen – das Zusammenspiel von Organen, Muskeln, Atmung, Blutkreislauf mit Emotionen, Gedanken, Wahrnehmung und Bewegung? **Wie können wir Aktivität und Entspannung in Balance bringen und gute Nerven haben?**

## Im Seminar werden wir....

...auf die individuellen Anliegen der TeilnehmerInnen eingehen und **Strategien kennenlernen**, wie wir unser **Nervensystem stärken**.

...mit Körperübungen, Atemtechniken, Meditation direkt Einfluss nehmen auf spezifische Nerven, wie den **Vagusnerv**, die uns in **Entspannung** versetzen.

...in Behandlungen mit speziellen Berührungstechniken die Nervenfasern stimulieren - **C-Fasern**, die **Schmerz lindern** und **Wohlbefinden auslösen**.

...Behandlungstechniken erlernen und anwenden, um die **neuronalen Netzwerke im Gehirn**, die unsere **Emotionen** steuern, **auszubalancieren**.



Seminarleitung  
Sabine Dietrich  
Leiterin ISTTE