

## Seminare 2023 Ratingen/Düsseldorf

### 04./05. November Heilsame Berührung & Energietraining Hand aufs Herz

Beginn Sa 10 Uhr

Ende So 18 Uhr

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

Ort: Papiermühle Ratingen

### Anmeldung und Information

Katharina Heinen

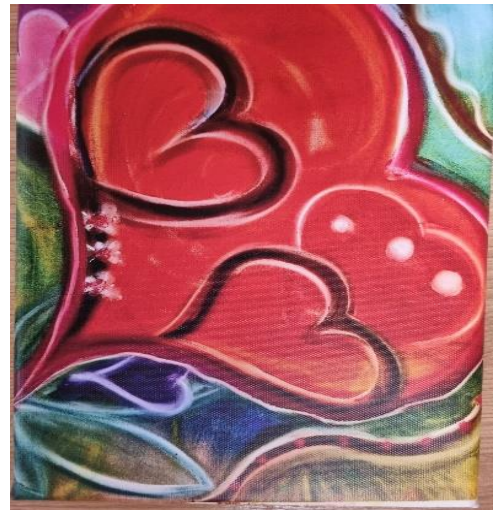
Mail [katharinaheinen@istte.de](mailto:katharinaheinen@istte.de)

Tel 01573 4516643

SelbstEntwicklung  
Therapeutic Touch  
Energietraining



## Heilsame Berührung & Energietraining



Kunst © Ina Krasa

## Hand aufs Herz

ein Seminar für alle, die  
etwas auf dem Herzen haben

## Hand aufs Herz

Immer dann, wenn wir nicht genug Energie haben und uns der Mut fehlt, unser Leben in die eigenen Hände zu nehmen, wenn wir zu viele Befürchtungen haben und damit unsere Kraft zurückhalten, oder wenn wir unsere Ängste unterdrücken und abhängig werden von unseren Emotionen, dann fällt auch unser Herz aus der Balance. Es kommt aus dem Rhythmus oder reagiert auf den Druck.

Anstatt dann unser gesamtes Energiesystem und unseren Körper zu stärken und uns von Druck und Enge zu befreien, wollen wir uns/unser Herz nicht noch mehr belasten und uns vor Verletzungen schützen – und verstärken damit den negativen Kreislauf.

Deshalb Hand aufs Herz und an diesem Seminar mit Übungen und Behandlungen dein Selbst und deinen Körper stärken, um mit

### **Mehr Energie – mehr Mut – mehr Herzkraft**

dich Selbst und andere von ganzem Herzen anzunehmen, zu verstehen und zu lieben, Nähe zuzulassen, zu vertrauen und aus vollem Herzen dein Leben zu gestalten und mutig jede Herausforderung anzunehmen und zu meistern. Eine natürliche Furchtreaktion schützt dich dabei vor lebensgefährlichen Situationen.

## Im Seminar werden wir...

- isometrische Übungen trainieren, die – jetzt auch mit wissenschaftlichen Studien belegt – den Blutdruck senken
- spezifische Übungen erlernen, die den Brustkorb/das Herz öffnen
- mit kombinierten Atem-Körperübungen für mehr Energie und Stärke sorgen und das Herz ausbalancieren
- spezifische Herzbehandlungen aus Therapeutic Touch und anderen modernen und alten Berührungstechniken erleben
- unsere Wahrnehmung schulen, um unser Herz ‚zu verstehen‘
- unser Mindset – Wissen, Annahmen, Glaubenssätze, kulturelle Vorgaben, Verhaltensmuster – überprüfen, um eventuell neue, gesündere, selbstbestimmte Verhaltensweisen zu finden.



Seminarleitung  
Sabine Dietrich  
Leiterin ISTTE