

# Seminar Braunschweig Herbst 2022

22./23. Oktober  
Energietraining & Körperarbeit

Beginn Sa 10 Uhr

Ende So 18 Uhr

Seminargebühren 280€/erm. 150€

Ort: Hotel Aquarius, Riddagshausen

## Anmeldung und Information

Anke Krause

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

Tel 0171-7459099

SelbstEntwicklung  
Therapeutic Touch  
Energietraining



**ISTTE**

# Energietraining & Körperarbeit



# Energetraining & Körperarbeit

## Wir alle brauchen Energie!

Alle Körperfunktionen - der gesamte Stoffwechsel, die Gehirnfunktionen, alle Sinneswahrnehmungen, Denken, Fühlen, Bewegung, wie wir präsent sind im Leben, jede Art von Kommunikation ist von unserem Energiehaushalt abhängig.

Doch was ist Energie? Wie koordiniert unser Körper die Milliarden von Vorgängen, die gleichzeitig ablaufen, während du diese Zeilen liest? Wie findet die Kommunikation zwischen Innen und Außen statt? Wie kann ich mein Energieniveau erhöhen?

**Im Seminar** wirst du lernen, wie du mit Körper-, Atem-, und Meditationsübungen deine Emotionen in Balance bringst, deine Gedanken fokussierst und zu neuen Sichtweisen kommst, deine Sinne schärfst und deine Selbstheilungskräfte stärkst, wie du Zugang findest zu Inspiration und deiner kreativen Seite – kurz gesagt, wie der Körper mit Energie, Präsenz, Emotionen und Mind (Denken) zusammenhängt und wie wir diese Beziehungen stärken und weiterentwickeln können.



Seminarleitung  
Sabine Dietrich  
Leiterin ISTTE

## Für wen ist das Seminar geeignet?

- für Dich: um Energie zu tanken, Übungen zu erlernen, die dein Energieniveau und deine Resilienz dauerhaft steigern, dein Selbst stärken.
- für Pflegende/Betreuende: die mit Übungen und Berührungen den Heilungsprozess und/oder die Erhaltung der Selbstständigkeit von PatientInnen/BewohnerInnen unterstützen wollen.
- für PsychotherapeutInnen/Coaches: die mit der Verbindung von Emotionen, Mind und Spiritualität mit dem Körper eine heilsame, tiefgehende Öffnung bei ihren KlientInnen erreichen möchten.
- für PhysiotherapeutInnen: die ganzheitlich arbeiten wollen und mehr über den Zusammenhang zwischen Körper und allen Anteilen unseres Selbst lernen möchten.
- für alle TTlerInnen und EnergetrainerInnen: die ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern wollen und mit gezielten Übungen und Berührungsinterventionen arbeiten möchten.

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