

Seminare Braunschweig

1. Halbjahr 2022

19./20. März Selfcare

Beginn Sa 10 Uhr

Ende So 18 Uhr

Seminargebühren 280€

Ort: Hotel Aquarius, Riddagshausen

21./22. Mai Mit meiner Stimme

Beginn Sa 10 Uhr

Ende So 18 Uhr

Seminargebühren 280€

Ort: Zuckerfabrik Vechelde

06.-12. Juni Dance your Life

Beginn Mi 10 Uhr

Ende So 13 Uhr

Seminargebühren 490€

Ort: Hotel Aquarius, Riddagshausen

Anmeldung und Information

Anke Krause

Mail anke.krause@live.de

Tel 0171-7459099

Selfcare



Energie tanken

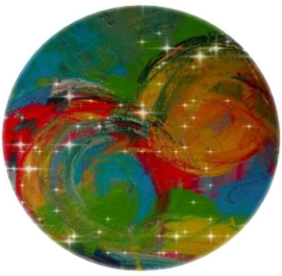
Selbstvertrauen stärken

Gesund werden - gesund bleiben

Neue Wege gehen

Mit mir selbst

befreundet sein



SELFCARE

Mit mir selbst befreundet sein

Wie Sorge ich für mich selbst? Was uns bei anderen - Familie, PartnerInnen, FreundInnen - so selbstverständlich ist, gelingt uns mit uns selbst oft nur sehr schwer oder sogar gar nicht. Wir funktionieren auch bei Krankheit oder in Krisen noch so gut es geht, anstatt für uns zu sorgen und all die guten Ratschläge zu befolgen, die wir für unsere Liebsten als normal erachten:

- Auf mein Selbst hören
- Wissen, was mich nährt - was mir Kraft nimmt
- Meine individuellen Belastungsgrenzen kennen
- Nein sagen können
- Stress abbauen
- Etwas für meine Gesundheit tun
- Meine Ressourcen und Potentiale kennen
- Energiequellen schaffen im Alltag
- Zeit für mich nehmen

Die ersten Schritte zur positiven Veränderung sind, mich selbst besser kennenzulernen, auf meine innere Stimme zu hören, ihr zu vertrauen und meine beste Freundin/mein bester Freund zu werden.

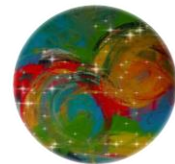
Für mich sorgen heißt, mich wahrzunehmen, wertzuschätzen, meine Bedürfnisse genau zu kennen, meine innere Kraft zu nähren. Alles dafür zu tun, dass es mir gut geht und ich - auch in schwierigen Zeiten - mit Zuversicht und aus vollem Herzen mein Leben gestalten kann.

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:**

- Wahrnehmungsschulung
- Atemtechniken
- Körperübungen
- Meditation
- Heilsame Berührung/Therapeutic Touch

Seminarleitung
Sabine Dietrich
Leiterin ISTTE



Bei schönem Wetter findet ein Teil des Seminars im Wald direkt beim Hotel statt. Bitte entsprechende Kleidung für drinnen und draußen mitbringen.