

Being connected – verbunden sein mit dir!

Um was geht es?

Darum, dass du Zugang findest zu deiner ganz eigenen Essenz.

Wie?

Durch Schaffen von Bedingungen, die es erlauben, dass sich die Alltagsgefühle zur Seite bewegen und den Raum öffnen für das Dahinterliegende. Dasein in Achtsamkeit, einen Schritt weiter gehen und eintreten. Gestützt durch Informationen, Übungen aus dem Focusing und der Arbeit mit inneren Anteilen, Meditationen und der Synergie der Gruppe. Mit netten Menschen und in einem geschützten Rahmen.

Was bringt es, bei sich anzukommen?

Mit dem inneren Kern verbunden zu sein, hilft uns, Abstand zu nehmen zu belastenden Gedanken und Identifikationen. Dadurch entsteht Ruhe und der Körper entspannt sich. So können die Qualitäten unseres Kerns ans Licht kommen und bewusst erfahren und gelebt werden. Zu diesen Qualitäten gehören zum Beispiel Gelassenheit, Sicherheit, Stille, Freude, Mut, Halt, Zuversicht, Leichtigkeit und Frieden.

Wann? vom 24. bis 26. Mai 2024 (Anreise ab 15:30 Uhr, Beginn 18 Uhr, Abreise So, ca. 15 Uhr)

Wo? Kießlegg im Allgäu, im FreiRaum Seminarhaus

Mit wem?

Stefanie Schwarz, HP für Psychotherapie (gem. Heilpraktikerverordnung), Personal Coach
Anne Heid, Dipl. Sozialarbeiterin, Familientherapeutin, Focusingtrainerin

Was das wert ist?

Preis für Übernachtung im 2- oder Mehrbettzimmer: zwischen 71 und 77 € pro Tag (inkl. vegetarischer Vollverpflegung und Wasser, Tee, Kaffee, Obst) – siehe Website:

www.FreiRaum-Seminarhaus.de

Für TeilnehmerInnen, die außerhalb übernachten, fallen 2 x 37 € für die Verpflegung an. zzgl. Seminargebühr von 350 €

Anmeldeschluss: 21. April 2024

Rückfragen zum Seminar:

Anne Heid: 0152 / 01913325, oder Stefanie Schwarz 0711 / 38930511 oder 0179 / 29 81 975

anne.heid@web.de

info@stefanieschwarz.de