

Achtsamkeit in der Heilarbeit

Seinen authentischen Selbstausdruck finden und Einzigartigkeit leben, führt in die Verbundenheit und (Selbst-)liebe. Es ist die Sehnsucht nach der Balance zwischen Körper, Geist und Seele. Kommt einer der drei Bausteine aus dem Gleichgewicht äußern sich die Symptome individuell; sei es durch Missstimmungen, bei tiefen oder langanhaltenden Störungen auch durch unterschiedliche Krankheitsbilder. **Ziel der Achtsamkeit in der Heilarbeit** ist es, sich selbst wieder in Einklang mit seinen drei Säulen zu bringen. Ein heiles Bewusstsein zieht in logischer Konsequenz ein heiles Körperempfinden nach sich. Ein Prozess auf dem Weg zurück zu sich selbst und der Klarheit über notwendige Veränderungen die vorgenommen werden müssen, um wieder im Einklang mit sich selbst zu stehen. Bin ich stimmig in und mit mir, erlebe ich neue Lebendigkeit und entfalte mein kreatives Potential. Zur Harmonisierung der Elemente braucht es Stille, Langsamkeit und Besinnung.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass Sie mit Ihrer Anmeldung bestätigen, dass Sie sich in einem psychisch und physisch gesunden Zustand befinden. Das Seminar ist kein Ersatz für eine Ausbildung in den jeweiligen Techniken!

Inhalte:

- Erarbeitung der eigenen Werte, Stärken und Bedürfnisse
- Erweiterung der (Selbst-) Wahrnehmung
- Lebendigkeit und Kraft in der Stille entdecken
- Energiefresser im Alltag erkennen und überwinden

Methode: kreatives Schreiben und Malen, Elemente des Tai-Chi, Gesang, Bewegung in der Natur, Einzel- und Gruppenarbeit, Meditation

Dauer: 2 Tage - ab vier Teilnehmern

Kosten: 300,00 € inkl. 19 MwSt. (inkl. Journal Rise Up & Shine von Laura Malina Seiler, Zertifikat, Skript, Pausenverpflegung)