



MENTALTECHNIKEN AUFSTELLUNGSARBEIT GANZMENSCHSEIN MORGENRITUALE BEWUSSTSEINSARBEIT

Wege zum Gleichgewicht

Erkenne was dich stresst und bremst. Finde deine gute Lösung.

Unser gesamtes Abwehrsystem ist ein Wunderwerk der Natur. Es ist darauf programmiert, uns bestmöglich vor Gefahren zu schützen. Wir sind im Grunde mit allen erforderlichen Mechanismen ausgestattet, die wir zum erfolgreichen Abwehren von negativen Einflüssen benötigen. Störungen, angefangen von ungesunder Ernährung, unzureichendem Schlaf bis hin zu traumatischen Erlebnissen aus früheren Lebensphasen belasten täglich unser Körper-Geist-Seele System. Oft arbeiten diese Mechanismen in uns auf unbewusste Art und Weise. So laufen auf Basis genannter Auslöser ständige Stressmuster in uns ab. Hält der Stress über eine längere Zeit an, sind Konzentrationsschwäche, Unwohlsein, Kraftlosigkeit bis hin zu körperlichen und psychischen Erkrankungen die Folge.

In diesem mehrtägigen Intensivseminar hast du die Chance, die stressauslösenden Kräfte in dir eingehend zu ergründen, dir diese bewusst zu machen und Schritt für Schritt aufzulösen. Du lernst die physiologischen Abläufe in dir kennen und wofür permanenter Stress verantwortlich zeichnet. Du bekommst von uns viele verschiedene Möglichkeiten an die Hand, wie du dir in stressigen Situationen auf effektive Art und Weise selbst helfen kannst. Damit erkennst du sich anbahnende Stresssituationen zeitgerecht und kannst ihnen gekonnt begegnen.

Wir widmen uns eingehend deinen inneren Anteilen und sehen uns diese in der systemischen Aufstellungsarbeit genau an. Es erwarten dich tiefgreifende Aufstellungstechniken, die in deinem System viel in Bewegung bringen werden. Wir kommen durch bestimmte Atemtechniken immer mehr mit uns selbst in Kontakt, zudem sehen wir uns weitere Möglichkeiten der Selbsthilfe genauer an. So erlernst du verschiedene Wirkspektren, die dir zu einem harmonischen Rhythmus, zu Kraft und Lebensfreude verhelfen. Finde deinen persönlichen Weg zurück zu deinem Gleichgewicht!

Das Intensivseminar (ca. 35 bis 40 Stunden) beginnt am Mittwoch um 17:00 Uhr und endet am Sonntag nach dem gemeinsamen Mittagessen um ca. 14:00 Uhr.

Es besteht die Möglichkeit, um 7:30 Uhr meditativ kraftvoll den Tag zu beginnen (freiwillige Teilnahme). Im Anschluss gibt es Frühstück, ehe wir zu den Seminarelementen übergehen. Abends nach dem Abendessen findet die praktische Aufstellungsarbeit statt. Diese Abende können je nach Anliegen bis 23:00 / 24:00 Uhr dauern.





MENTALTECHNIKEN AUFSTELLUNGSARBEIT GANZMENSCHSEIN MORGENRITUALE BEWUSSTSEINSARBEIT

Dieses Intensivseminar umfasst folgende Inhalte

- Zusammenhänge von Stress und den unterschiedlichen Ebenen des Menschen. Stressauswirkung auf die physiologischen Mechanismen im menschlichen Körper, Auswirkung auf Geist und Seele.
- Wechselwirkung von Stress zwischen unserer Psyche, unserem Nervensystem und unserem Immunsystem (Psychoneuroimmunologie).
- Bewusstseinsarbeit: Aufzeigen der persönlichen psychischen Stressmuster im jeweils eigenen System und Auflösen dieser mittels systemischer Aufstellungsarbeit.
- Tiefe Begegnung mit den eigenen inneren Seelenanteilen. Ziel dieser Arbeit ist, dass diese Anteile in die Heilung gehen können.
- Von der Besonderheit und Wirksamkeit systemischer Aufstellungen: Theoretisches Hintergrundwissen zum Erkennen eigener bisher unbekannter Stressfelder.
- Tägliche Morgenmeditationen zum Fokusetzen und Kräfte sammeln, zur Anregung des Stoffwechsels, für bewusstes und freies Atmen, für positive Assoziationen.
- Frei-Atmen nach Dr. Neuburger: Durch gezielte Atemtechniken nehmen wir die Naturkraft in Form der lebendigen Kraft bewusst in uns auf und füllen unsere Nervenspeicher auf.
- Pflanzen und ihre Wesenskräfte: Verschiedene Pflanzenstoffe und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in stressvollen Lebensphasen.
- Du bist, was du isst: Über die Wichtigkeit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung in stressigen Lebensabschnitten, über die Besonderheit des Wassers.
- Unentbehrliche Elemente in uns: Mineralstoffe und Spurenelemente und deren Bedarf im Fall von Stress.
- Aktuelle Studienkenntnisse, Beispiele aus unserer Praxisarbeit
- Seminarunterlagen (werden vorab per eMail zugesandt), Teilnahmebestätigung

Du brauchst: eine Matte, eine Decke, Schreibunterlagen, gemütliche Kleidung, wetterfeste Kleidung im Fall von Outdooraktivitäten. Weitere Informationen einschließlich der Online-Seminarunterlagen erhältst du eine Woche vor Seminarbeginn.

Termin Mittwochabend 07.06. – Sonntagmittag 11.06.2023

Ort: Alpengasthof Krische, Frauenalpe 1, 8850 Murau

Anmeldung: info@sabinekochts.com • **Seminarinhalte:** info@ganzmenschsein.at

Webseiten: Sabinekochts.com • Michaela-Lechner.at

