

"Das Wertvollste im Leben ist
die Erfahrung der eigenen
Persönlichkeit und ihrer
schöpferischen Kräfte."

(Albert Einstein)

In diesem Workshop werden
deine Kräfte geweckt, wir
sprengen alte und überholte
Begrenzungen, schaufeln Ballast
weg und freuen uns an unserer
Kraft und Lebensenergie.

Du entdeckst deine Lebendigkeit,
deinen Spaß und deine
Verrücktheit, die dich zu neuer
Power und Lebensfreude bringen.

Ziele des Seminars:

- Dich in deiner Kraft spüren
- erlernte Verhaltensstrategien erkennen und hinterfragen
- Grenzen erleben und neu setzen
- Bedürfnisse klar und deutlich ausdrücken
- lernen, dein eigener, bester Freund zu sein

Arbeitsweise:

Wir verwenden Elemente aus der Körper- und Energiearbeit, Bioenergetik, Rollenspiele sowie Meditation.

Diese Elemente werden in einem respekt- und liebevollen Rahmen im heilsamen Gruppenprozess zur individuellen Lösungsfindung genutzt.

Ablauf:

Freitag, 17. September 2021:

17:30 Uhr Check-In

18:00 Uhr Meditation (optional)

19:00 Uhr Abendessen

Sonntag; 19. September 2021:

ca. 16:00 Uhr Seminarende

Mitzubringen:

- lockere Kleidung (wir schwitzen)
- Schreibzeug
- Hausschuhe
- Trinkflasche
- Bettzeug oder Schlafsack
- Handtücher und Waschzeug

Seminarkosten:

350,00 Euro

(zuzüglich Unterkunft und Verpflegung)