

“it’s my life” - was wirklich zählt für mich

Sich selbst erkunden und stärken mit Qigong und Hakomi

18. - 21. Oktober 2012

Micheline Schwarze und Hans-Joachim Diehl

Selbsterfahrung und Erholung in der wohltuenden Umgebung des Seminarhofs „Heft“ im Chiemgau. Dieses Seminar bietet Zeit und Raum, um zu sich zu kommen, Kraft zu sammeln, sich neu zu orientieren und mit Fragen zu beschäftigen, die im Alltag oft untergehen:

- o Was ist wesentlich für mich in meinem Leben?
- o Wie stimmt mein Leben mit meinem inneren Anliegen überein?
- o Gibt es wenig gelebte Anteile meiner Persönlichkeit, die ich mehr ins Leben kommen lassen möchte?
- o Gibt es Sehnsüchte und Visionen, die ich ernster nehmen möchte?
- o In welchen Momenten hab ich wirklich das Gefühl „it’s my life“?

In achtsamer und wertschätzender Atmosphäre unterstützen wir Sie dabei, verborgene Anteile, Kraftquellen und ureigene Entwicklungsimpulse wiederzuentdecken. Übungen und Erfahrungsexperimente aus Qigong und Hakomi (erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie) ermöglichen es, in einer Bewegung, in einem Körperkontakt oder in einer Achtsamkeitsübung ganz konkret zu erleben:

Was braucht es, was will ausgedrückt werden, was möchte sich entfalten, was tut mir wirklich gut?

Aus dem Erkunden neuer Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten können sich unerwartete Perspektiven für das eigene Leben eröffnen.



Micheline Schwarze

Zertifizierte Hakomi-Therapeutin, Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Heilpraktikerin, Atemtherapeutin. Veröffentlichung u.a.: „Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement“, Klett-Cotta 2008, eigene Praxis in München.

www.michelineschwarze.de



Hans-Joachim Diehl

Dipl. Pädagoge, Heilprakt. Psychotherapie, zertifizierter Hakomi-Therapeut, Lehrtherapeut am Hakomi Institute of Europe, Nürnberg, Paar- und Familientherapeut, eigene Praxis in Heidelberg.

www.body-and-soul-heidelberg.de

“it's my life” - was wirklich zählt für mich 18. - 21. Oktober 2012

Seminarzeiten:

Donnerstag: 10.00 - 13.00 / 15.30 - 18.30 Uhr
Freitag: 10.00 - 13.00 Uhr - Nachmittag frei
Samstag: 10.00 - 13.00 / 15.30 - 18.30 Uhr
Sonntag: 10.00 - 13.00 Uhr
vor dem Frühstück: Qigong/ Meditation
Anreise Mittwoch oder früher möglich

Kursgebühr: 380.- €

Übernachtung:
12,50 € bis 30.- €/ Nacht

Verpflegung: köstlich, vegetarisch, überwiegend biologisch, wahlweise Fleisch/ Fisch-Beilage,
Verpflegungspauschale für Hausgäste € 105.-, ausserhalb Übernachtende € 120.-,
Bezahlung bitte vor Ort

Anmeldung:

Bitte telefonisch oder per e-mail.
Die Anmeldung wird mit Überweisung der Kursgebühr gültig.

Bankverbindung:

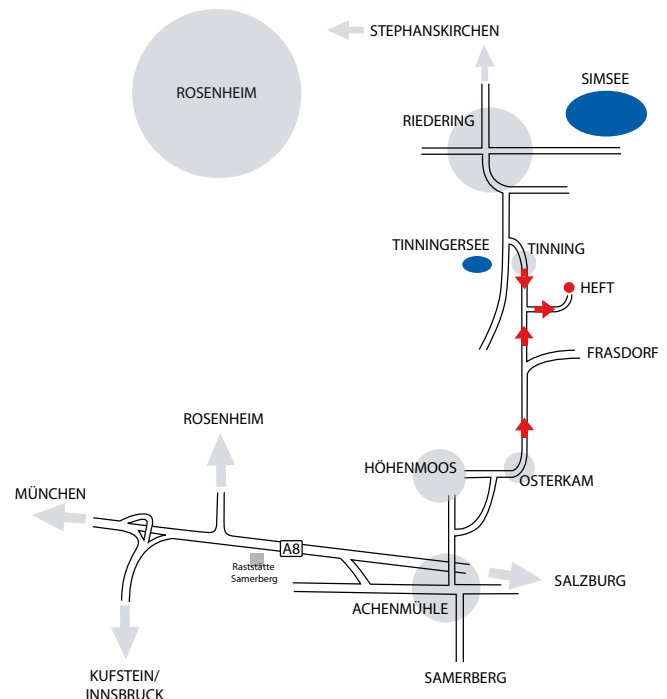
S. Forster - Postbank Essen
Kto Nr. 270 306 430
Blz 360 100 43

Wegbeschreibung:

A8 München - Salzburg, Ausfahrt Achenmühle.
(von München 65 km)
In Achenmühle links über die A8, im Wald erste
Möglichkeit nach rechts Richtung Osterkam.
An der T-Kreuzung rechts, dann immer geradeaus.
Durch Aichen (einzelner Hof) danach in der
Talsenke rechts nach Heft.
Entfernung von der A8 nach Heft etwa 4 km.

Anreise mit Bahn und Bus:

Fahrtzeit von München nach Rosenheim 40 min.
Vom Bhf Rosenheim mit dem Bus 9496 Richtung
Aschau, oder Bus 9497 Richtung Prien nach
Riedering Mitte fahren. (Fahrtzeit 20 min.)
Von dort Abholung möglich.
Busfahrzeiten bitte telefonisch mit uns abstimmen.



Seminare auf Heft

Stephanie u. Andreas Forster
D - 83083 Riedering - Heft
Tel. + 49 (0) 8032 - 98 999 05

info@auf-heft.de
www.auf-heft.de

