

## **VIDA-LIFE.SEMINAR**

Das Seminar beginnt jeweils an einem Mittwoch um 18 Uhr und endet sonntags um ca. 17 Uhr

Die Entwicklung der Persönlichkeit ist in unserem Leben von Natur aus angelegt. Oftmals verhindern wir Menschen den natürlichen Weg des Lebens, aus Angst vor Veränderung, aus Bequemlichkeit oder weil wir die Komfortzone nicht verlassen wollen. Wenn wir diese Barrieren überwinden, die Chancen, die das Leben uns bietet, wahrnehmen, werden wir erfüllt von heiterem Gefühl und gelassenem Verstand und haben Energie, uns in Familie und Beruf einzubringen. Wir können uns ausdrücken, das Leben lebendig leben, voller Freude und grenzenlos und haben das, was man Ausstrahlung nennt.

Ziel des Seminars ist es, nicht länger von den Umständen regiert zu werden, sondern das Drehbuch des eigenen Lebens selbst zu schreiben. Zu neuen Sichtweisen aus neuen Perspektiven zu gelangen, Kraft zu tanken für neue Wege, die darauf warten von uns entdeckt zu werden.

Wir glauben dem Verstand, der suggeriert, dass alles in Ordnung ist, mehr, als den Signalen von Körper und Gefühl. Ablenkungsmechanismen wie Rauchen, Alkohol, exzessive Arbeit, übertriebenes Konsumverhalten, unnatürlicher Körperkult unterstützen den Stillstand.

Die ganzheitliche Körperarbeit geht davon aus, dass eine positive heilende Veränderung nur dann möglich ist, wenn sie gleichzeitig auf allen Ebenen seelisch-geistig und körperlich vollzogen wird.

**Wer sich nicht bewegt spürt auch seine Fesseln nicht.**

Körperarbeit, Atemarbeit, Meditation, Gestalt, Skriptarbeit, Psychodramatische Aufstellung, Transaktionsanalyse bilden die Schwerpunkte.

## **Ziele**

- Standortbestimmung der eigenen Person und Lebensbereiche
- Erkennen von destruktiven Lebensmustern
- Annehmen und Versöhnen mit der eigenen Vergangenheit
- Selbstbild versus Fremdbild
- Abklären von Wunsch und Wirklichkeit
- Erkennen der eigenen Energieblockaden
- Spaß, Freude und Lebendigkeit im Leben finden
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit
- Lebensplanung und Lebensziele finden
- Schritte der Veränderung einleiten

Seminarbetrag: € 750,-

(für Privatzahler ist die USt. inkludiert. Für Firmen/Selbständige werden zzgl. 20% MwSt.verrechnet)