

Praxisseminar „Atem- und Körperpsychotherapie“ 2024 in Freiburg

Liebe Kollegin, lieber Kollege!

Vergangenheit - Zukunft - da Sein

Stille, Raum, Leere und liebevolle Güte

Was geschieht, wenn wir in uns ungewollt wieder in der Vergangenheit befinden und auf längst Geschehenes mental, emotional und körperlich reagieren? Was geschieht, wenn wir realisieren, dass wir uns mit der Zukunft beschäftigen, mit unseren Befürchtungen, Ängsten und Sorgen? Und was geschieht, wenn wir uns ganzheitlich und in unserem Atem wahrnehmen?

Das nur da Sein, präsent sein, hat ein enormes Potential, denn wir sind darin frei und leben aus uns Selbst heraus, können dem Fluss des Lebens vertrauen.

Wie gehen wir jedoch mit den Gefühlen und Erlebnissen, den strengen, verurteilenden Stimmen aus der Vergangenheit um? Wie mit den Ängsten in Bezug auf die Zukunft?

In diesem Seminar geht es um die Anwendung vieler bekannter und neuer Ressourcen, um in den Moment zurückzufinden. Im Vordergrund steht ein liebevoller, großzügiger und akzeptierender Umgang mit uns selbst, auch wenn uns das vorerst unmöglich erscheint.

- Vertiefung der Wahrnehmung des Fühlens, Empfindens, Intuierens und Bewegens
- Verankern von Gefühlen in der Empfindung
- Abgrenzung nach Außen als allgemeine Ressource, nach Innen gegen die Überflutung mit Gefühlen und mit negativen Introjekten
- Verlagern der Aufmerksamkeit und Stärkung der Präsenz
- Wechsel von Sympathikus zu Parasympathikus
- Offenheit, Berührbarkeit, Verletzlichkeit, Weichheit und Resonanz, Rezeptivität, Raum- und Feldwahrnehmung, tiefes Hören
- Öffnung des Herzzentrums
- Vertrauen in den Atem, in die eigenen Ressourcen, ins Leben selbst
- Die Sache mit der Perfektion...

Beginn	Freitag, 8. Nov. 2024	09.30 - 12.30h, 14.30 - 17.00h
	Samstag, 9. Nov. 2024	09.30 - 13.00h, 15.00 - 18.00h
Ende	Sonntag, 10. Nov. 2024	09.30 - 13.00h

Kursort: Atempraxis Stefan Bischof, Lise-Meitner-Str. 10d, 79100 Freiburg

Kosten: € 400,-

Anzahlung: € 150,- auf das Konto von Stefan Bischof

IBAN: DE80 6805 0101 0001 4687 37;

SWIFT-BIC: FRSPDE66.

Für die Schweiz: Bitte per SEPA-Überweisung in Euro auf das o.g. Konto.

Der Rest kann bar zu Beginn des Kurses bezahlt werden.

Da ich mit der Einladung spät bin, gebt mir bitte bald Bescheid, wenn Ihr am Seminar teilnehmen möchtet.

Ich freue mich!



atemp aus ich kein