

## „Energieräuber, Energiespender - Belastungs- und Entlastungsfaktoren in der aktuellen Lebenssituation“

Ein Seminar aus der Reihe „Seelenbalancieren – Selbststärkung im Alltag“:

Mit Selbststärkungsmethoden können wir uns in unangenehmen oder belastenden Situationen selbst helfen - gerade, wenn die Außenumstände oder die Personen um uns nicht zu ändern sind. Wir können uns damit selbst in Kraft und bessere Laune bringen, wir können uns selbst Entspannung für den Körper und Entlastung für die Seele verschaffen.

Was gibt Euch Kraft, was zieht sie Euch ab? Dieser Seminartag bietet Euch Gelegenheit zur Analyse der derzeitigen **Be- und Entlastungsfaktoren** in Eurem Leben. Wie Ihr die ganze Bandbreite Eurer **Liebblingsaktivitäten** bewusst als Energiespender einsetzen könnt sowie Hintergrundwissen und praktische Übungen zur entspannenden Wirkung von **Qigong und von Phantasiereisen** sind weitere Themen des Tages.

Bei allen meinen Seminaren wechseln kreativ aufbereitete **Infoblöcke** auf psychologischer Grundlage mit anregenden **Praxisübungen**, in denen Ihr mehr über Euch selbst erfahren könnt. Angenehme **Entspannungsübungen** (Qigong, Fantasiereise, ...) bewirken, dass der Kurs selbst schon **wohltuend als Entspannungstag** wirkt. Ein **Skript**, das Ihr für Euch persönlich ergänzt, hilft Euch, Eure Erkenntnisse und **Vorhaben** in Euren Alltag zu übertragen.

### Themen:

<i>Von Tankstellen und Lecks</i>	Analyse der derzeitigen Lebenssituation auf Be- und Entlastungsfaktoren
<i>Mein Garten voller Wunder</i>	Liebblingsaktivitäten als Energiespender
<i>Geschmeidig wie ein Kind, kräftig wie ein Holzfäller, gelassen wie ein Weiser</i>	Hintergrundwissen und praktische Übungen zu Qigong und Phantasiereisen