

Selbstfürsorge „die eigene Mitte stärken“

*Harmonie entsteht aus Harmonie,
sie führt uns zur Mitte und ins Gleichgewicht.*

Existenzanalytisch-körperorientiertes Seminar zur Stärkung von Präsenz und Achtsamkeit.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die zunehmender Erschöpfung und Ermüdung, insbesondere in ihrer Arbeit mit Patientinnen und Patienten, entgegenwirken möchten. Es werden heilsame, der Selbstfürsorge dienende Haltungen und Inhalte und Breema-Körper-Übungen vermittelt. Der achtsame Umgang hat eine nährnde und vitalisierende Wirkung auf allen Strukturebenen der Person.

Es werden Wege aufgezeigt, „**Das Schwere leicht zu machen.**“

Breema ist eine besonders sanfte und nicht beurteilende Körperarbeit, die uns hilft, mit Achtsamkeit zu unserem Wesenskern (Seinserleben) zu gelangen.

Die Selbstbreema – Übungen sind später auch im Alltag leicht anzuwenden.

„Wahrnehmung ohne Beurteilung ermöglicht uns das Erleben unseres Lebens; daraus erwacht in uns Achtsamkeit für alles Sein, uns selbst und anderen gegenüber.“

Pari Schneider

Das Seminar kann als Fortbildung und Selbsterfahrung angerechnet werden.

Zeit: Donnerstag, 11. – Samstag, 13. Oktober,
Beginn Donnerstag 18.00 Uhr, Ende Samstag 13.00 Uhr. (16 Einheiten)

Ort: 4020 Linz, Andreas-Hofer-Straße 3

Kosten: 350,- EUR

Leitung:

Pari Schneider (62 Jahre, Körpertherapeut, seit 25 Jahren Lehrer für die Breema -Körperarbeit und Ausbildungsleiter für Breema in Europa. Seit 10 Jahren gemeinsame Seminare in Psychohygiene und Selbstfürsorge mit Luise Reddemann.)

Markus Angermayr (Psychotherapeut, Lehrausbildner und Lehrsupervisor, Existenzanalyse, Focusing-Therapeut, Lehrer für Breema Körperarbeit)

Anmeldung: per mail mail@markusangermayr.at oder telefonisch 0664-3130747

Stornobedingungen:

Ab Anmeldung bis 3 Wochen vor Seminarbeginn: 20 % der Seminargebühr

Zwischen 3 und 1 Woche vor Seminarbeginn: 50 % der Seminargebühr

Danach bzw. bei Nichtteilnahme ohne Abmeldung: 100 % der Seminargebühr

Bei rechtzeitiger Nennung eines Ersatzteilnehmers entfällt die Stornogebühr, sobald die betreffende Person eine fixe Zusage in schriftlicher Form erteilt. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von € 25 verrechnet.