

Atme dich in frei – Atemreise

Navigiere dich mit Hilfe deiner Atemzüge durch deine Gefühlslandschaft

Achtsames Wahrnehmen des Körpers, der Gefühle und der Gedanken

- Regeneration des Körpers und der Seele - Balancing
 - Lösen von Verspannungen, neurotischen Gedanken und hemmenden Blockaden
 - Verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz – Steigerung der Resilienz
 - Durchatmen und Loslassen belastender Anteile
 - Das Schwere verliert an Gewicht und kann sich transformieren
-

Unter Resilienz verstehen wir die seelische Widerstandskraft oder gewissermaßen das Immunsystem der Seele, mit der ein Mensch durch das Leben geht. Die innere Stärke, mit der Konflikte oder Lebenskrisen, schwere Krankheiten, Verluste, Tod, Unfälle, berufliche Fehlschläge oder traumatische Erfahrungen gut bewältigt werden können.

Das Leben beginnt mit dem ersten Atemzug und endet mit dem letzten Atemzug. Bei Schock, Trauma, Schreck, Angst, Wut und Schmerz halten wir allerdings den Atem an. Atmen ist Leben.

Durch das Durchatmen und Beobachten der auftauchenden Gefühle, Situationen, Gedanken und inneren Sätze werden diese bewusst. Sie verlieren ihre Macht und Intensität des Unbewussten. Sie können nun betrachtet und somit verändert werden. Sie können sich von der Jetzt-Qualität in das Narrativ der Vergangenheit bewusst integrieren und liebevoll angenommen oder verabschiedet werden.

Hinderliche Verhaltensmuster des Alltages werden transparent und die inneren wohlwollenden Helfersysteme können aktiviert werden.

Leitung:

Mag. Doris Pühringer: Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie, Hypnotherapie Traumatherapie

Mag. Petra Döllner: Dipl. Psychologische Coachin, Pädagogin, Heilpraktikerin, Trainerin, Initiatische Körperarbeit

Ort: Soulsiters, 1040 Wien Goldeggasse 2/11

Termin: Samstag, 11.3.2023 10.00 h - 18.00h 10 Einheiten

Kosten: € 220,-- / Klienten/StudentInnen € 190,--

Mitzubringen: Sitzpolster, Decke, bequeme Kleidung, Augenbinde, Malsachen, Trinkflasche und Essen für die gemeinsame Mittagspause.

Verbindliche Anmeldung: apaedo@inode.at

Name _____

Adresse/Tel.: _____

Die Workshops dienen der Selbsterfahrung und Fortbildung und ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Jede/r TeilnehmerIn trägt selbst die volle Verantwortung. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von APÄDO. Ersichtlich unter www.apaedo.at

