



## Seminar „Die Türe zur Selbstfürsorge öffnen“ 4 Tage zwischen 28.1.2017 und 7.4.2017

Nicht alle haben beim Heranwachsen die Art von liebevoller Fürsorge erfahren die sie gebraucht hätten. Daher spielt der fürsorgliche Umgang mit sich selbst im Erwachsenenalter eine so bedeutende Rolle für das Wohlfühlen und Gesundbleiben.

Das Öffnen der Türe zur Selbstfürsorge ist ein Prozess der das eigene Selbstverständnis und Lebensgefühl nachhaltig verändert.

Selbstfürsorge gelingt, wenn die Nähe zur eigenen Innenwelt, zum eigenen Sein zugelassen werden kann. Oft schon sehr früh in der Kindheit haben viele von uns eine Distanz zur eigenen Innenwelt eingenommen, um mit belastend erlebten Situationen leichter fertig zu werden.

Diese Distanz stellt die zentrale Barriere für eine liebevolle Selbstfürsorge dar!

Die sehr einfachen, meditativen und öffnenden Übungen aus dem Zhineng Qigong bereiten den Boden für den Gruppenprozess, indem zutiefst menschliche Begegnungen die Arbeit an der Öffnung der Tür zur eigenen Innenwelt ermöglichen.

Und jeder auch noch so kleine Schritt der Öffnung wird mit der wiederum tiefer werdenden Erfahrung beim gemeinsamen Qigong Üben belohnt.

Mit der wachsenden Vertrautheit und Freundschaft dem eigenen Sein gegenüber öffnet sich die Türe zur Selbstfürsorge. Passende Strategien, wie diese Nähe künftig im Alltag gelebt werden kann entwachsen dem eigenen Wollen und nicht mehr dem Müssen!

Zhineng Qigong (Dr. Pang Ming) eignet sich als Übungsfeld dazu ideal:

- wir werden sehr einfache und wenig anstrengende Übungen auswählen
- der Fokus auf das Bewusstsein ermöglicht es stärkende und schwächende Aspekte klar wahrzunehmen
- die meisten Menschen können bereits nach wenigen Wiederholungen positive Effekte wahrnehmen

Im Gestaltansatz (Lore und Fritz Perls) sind die Entwicklungsphasen des Selbst durch die Blockierung des Engpasses hindurch und die Bedeutung der Selbstfürsorge zentral verankert. Das methodische Rüstzeug eignet sich ideal für präzise, bewusste und nachhaltige Wachstumsprozesse.

Mit *Gestalt meets Qigong* verbinde ich diese beiden sehr wirkungsvollen Ansätze. Der zentrale Begriff bei beiden Ansätzen ist *Bewusstsein*. Durch die Kombination der beiden Zugänge zum einen mehr auf der westlich psychologischen Seite und zum anderen mehr auf der östlich energetischen Seite entfaltet sich ein enormes Wachstumspotential.

#### Zielgruppen:

- Menschen, die motiviert sind die Tür zur Selbstfürsorge zu öffnen, da sie gerne regelmäßig eine meditative Disziplin (das muss selbstverständlich nicht Zhineng Qigong sein!) praktizieren möchten
- Menschen, die körperliche oder psychische Symptome (Krankheiten, Schmerzen, Burn Out,...) als Hinweis verstehen regelmäßig Selbstfürsorge zu praktizieren

#### Rahmenbedingungen:

Wichtig ist die Teilnahme an allen 4 Seminartagen: Die Kontinuität ist eine Stütze, die wir einander geben. Durch die größer werdende Vertrautheit untereinander können zunehmend auch persönlichere Themen angesprochen werden und die Energie im Qifeld wird immer intensiver und feiner.

#### Beitrag:

Einführungspreis € 200.- für 4 Seminartage, Ermäßigung auf Anfrage.

#### Termine und Ort:

Sonntag, 28.1.2018 10.00-18.00

Samstag 17.2.2018 10.00-18.00

Sonntag 18.3.2018 10.00-18.00

Samstag 7.4.2018 10.00-18.00

Zwischen den Seminartagen üben wir gemeinsam zu üben...

Die einzelnen Seminartage finden in der Praxis Arsenal statt.

Anfahrt und Parkplätze bitte der Website [www.praxisarsenal.com/anfahrt](http://www.praxisarsenal.com/anfahrt) entnehmen.

#### Zu meiner Person:

Psychologin und Psychotherapeutin, Zhineng Qigong Lehrerin

Arbeit in freier Praxis seit 2002

Jahrelange Auseinandersetzung mit christlicher Spiritualität, Meditation im Stil des Zen, Initiatische Therapie (Dürkheim), komtemplative Psychotherapie (Podvoll), MBSR (Kabat Zinn) und Zhineng Qigong



#### Anmeldung und weitere Informationen:

Fragen bitte per Mail an [psychotherapie@michaelstockert.at](mailto:psychotherapie@michaelstockert.at) oder

per Telefon an 0699 107 193 92

aktuelle Informationen finden sich auf der Facebookseite „Gestalt meets Qigong“ und auf der Website [www.praxisarsenal.at/selbstfuersorge/](http://www.praxisarsenal.at/selbstfuersorge/)