

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler bringen von sich aus schon so einiges in Bewegung. Sie bewegen unsere Körperstrukturen und Stoffwechselprozesse im wahrsten Sinne des Wortes bis in die Zelle hinein. Man kann sogar behaupten, dass anorganischen Stoffe erst Bewegung im Sinne von lebendigen Stoffwechselprozessen ermöglichen.

Aber auch die Begegnung mit den psychischen Charakterbildern nach Thomas Feichtinger bietet so einiges an Entwicklungsmöglichkeiten. So wurde bei der intensiven Auseinandersetzung dieser Persönlichkeitsstrukturen auch bei mir so einiges in Bewegung gebracht. Und auch für viele Schüßler-Begeisterte waren sie schon oft der Anstoß zu erkennen, wo man überall „drinnen steckt“. Denn alle die kleineren und größeren Zwanghaftigkeiten manifestieren sich wiederum in unseren Muskeln, Sehnen, Bändern, Körperflüssigkeiten und Bindegeweben. Ungünstige stereotype Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten sind dann die äußeren, sichtbaren Zeichen dieser Konditionierungen. Das wiederum verbraucht extrem viel Betriebsstoffe aus unseren Speichern.....

Alexandertechnik

ist eine weltweit anerkannte Methode, um „eingefleischte“ Bewegungs- und Handlungsmuster achtsam aufzuspüren, innezuhalten und neue Ausrichtung zu ermöglichen. Heraus zu treten aus einengenden, körperlichen Verspannungen, Gewohnheiten und Zwängen, die uns daran hindern frei zu denken, bewegen und zu handeln.

Es ist ein kreativ-dynamischer Integrations-Prozess, der auch als **„die Kunst der Veränderung“** beschrieben wird.

„Wir übersetzen alles, jede Wahrnehmung, jeden Gedanken, jedes Gefühl in Muskelspannung“

“ Jeder will es richtig machen; aber niemand hält inne, um zu überlegen, ob seine Vorstellung von "richtig" die richtige ist.”

(F.M. Alexander)

„Die letzte Freiheit des Menschen liegt zwischen Reiz und Reaktion“

(Victor Frankl)

In diesem Seminar kommen wir Kontakt mit

- 🌀 Erfahrbare Anatomie, gespürt, gelebt, getanzt
- 🌀 Körper, -Atem- und Stimmarbeit
- 🌀 Meditation und Tiefenentspannung
- 🌀 Entwicklungs- und evolutionsgeschichtlichen Bewegungsmustern
- 🌀 Ruhe in Bewegung – Bewegung in Ruhe
- 🌀 Flexibilität – Elastizität
- 🌀 Selbstwert & Selbstvertrauen
- 🌀 Wirbelsäule in Balance
- 🌀 Grundvertrauen & Urvertrauen- Das kleine ich bin ich
- 🌀 Schwerkraft - der erste Widerstand
- 🌀 Spielerischer Reibung und Auseinandersetzung von innen nach außen, von außen nach innen
- 🌀 Bewegung und Begegnung mit Selbstsicherheit, Vertrauen und balancierender Spontaneität
- 🌀 Auserlesener Musik

Leichte, fließende Bewegung, mühelos aufrechte Haltung, mehr Klarheit im Denken, Fühlen und Handeln und ein besserer Umgang mit uns selbst werden möglich. Daraus entspringt sinnliche Lebensfreude und Lebendigkeit.



Seminarleitung und Anmeldung:

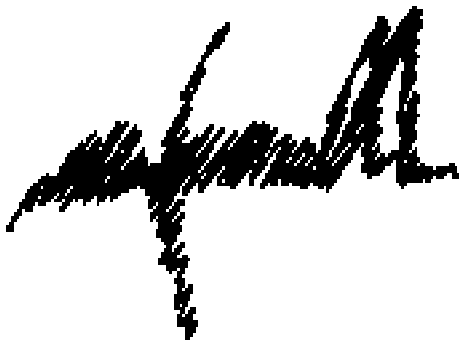


A-4320 Perg Hauptplatz 19/1
Tel. +43 (0)699 122 70 230
E-mail: gertraud.seitelberger@aon.at

gba Schüßlertraining
Antlitzanalyse & Nährstoffcoaching
Alexandertechnik & Freedance

- 🌀 **Termin:** 3. – 5. Dezember 2010
- 🌀 **Seminarzeiten:** Freitag 19 – 22 Uhr,
 - Samstag, 10 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr
 - Sonntag 10 – 13:30 Uhr
- 🌀 **Ort:** Wellness-Oase Aumühle/Grein www.aumuehle.at
- 🌀 **Preis:** € 185,- inkl. MwSt. zahlbar im Vorhinein
- 🌀 Für das Seminar in **St. Georgen a. Längsee/Kärnten** vom 5. – 7. Nov. 10 gibt es noch **3 Restplätze**

Bitte Decke, Handtuch, bequeme warme Kleidung (günstig: mehrere Lagen), ev. Kopfkissen, Schreib- oder Zeichenmaterial mitbringen!



"Es ist die Art wie wir jeden Tag mit uns umgehen, die unsere Lebensqualität bestimmt"

(www.alexandertechnik.at)

Schüßler in Bewegung



**Impulse für natürliche Lebensbalance
Achtsamkeit & Innehalten
Neuausrichtung & Neuorientierung**

¹ Foto: www.freedance.info