



Entspannen und Innehalten

Kurzurlaub für die Seele
mit Monika Mootz

Einen Moment innehalten – ausatmen und aufatmen – wahrnehmen was ist – und einfach nur DaSein.

Wie oft reisen wir wegen einer besonderen Landschaft, Atmosphäre immer wieder an denselben Ort und suchen, ohne dass wir es wissen, eigentlich das Wohlfühl, welches wir dort erlebt haben! – Etwas, was wir doch immer in uns tragen!

Reisen Sie zu diesem Wochenende und erleben Sie einfache, leicht umsetzbare, praxisnahe Wege in die Entspannung – für Zuhause, unterwegs oder am Arbeitsplatz – im Sitzen, Liegen oder auch im Stehen.

Sie kehren erholt und erfrischt und mit neuen Anregungen zurück in den Alltag.
„Die Kunst der Pause ist ein Teil der Arbeit“ (John Steinbeck).

Die Inhalte:

- Basic relaxation
- Kurzentspannung im Alltag
- Positive Anker setzen
- Kunst des langen Atems
- Kraft der inneren Bilder
- Achtsamkeit und Seelenwege

Seminartermine

09.03. - 11.03.2012
03.10. - 05.10.2012

Seminarpreis

290 EUR inkl. exquisiter Seminarverpflegung

Entspannen mit Klangschalen

mit Andrea Freund

Reisen Sie an diesem Wochenende in die Welt der Klänge. Machen Sie selbst erste Erfahrungen mit Klangschalen und experimentieren Sie mit Klangspielen.

In der Klang-Entspannung lösen sich die im Alltagsstress angesammelten Sorgen, Unsicherheiten und Blockaden. Dieses Loslassen ist eine gute Basis für die Neubelebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte.

An diesem Wochenende werden Sie etwas über die Herkunft, Wirkungsweise und Anwendung der Klangschalen erfahren, sich wohlfühlen und die wohltuende Wirkung der Klangschalen auf Körper, Geist und Seele spüren.

Die Inhalte

- Entstehungsgeschichte der Klangmassage
- Wirkung der Klänge
- Unterschiedliche Klangschalen erleben
- Anwendungsmöglichkeiten
- Zur Ruhe kommen
- Klangmassage erlernen
- Klangmeditation, Klangreisen genießen

Seminartermine

09.12. - 11.12.2011
11.04. - 13.04.2012
29.06. - 01.07.2012
05.10. - 07.10.2012
08.12. - 10.12.2012

Seminarpreis

290 EUR inkl. exquisiter Seminarverpflegung

Schüßler - 12 heilkräftige Salze

Einfache Selbstbehandlung
mit Martina Ochse

Unser Körper besteht aus organischen und anorganischen Stoffen. Ihre Balance bedingt Leben und Gesundheit. Krankheit definiert sich nach Dr. Schüßler als Mangel an anorganischen „Lebenssalzen“. Die richtige Gabe von 1-2 heilenden Salzen bringt den Körper wieder in Balance. Nach Dr. Schüßler wird die Mineralstoffaufnahme der Zellen optimiert, so dass Gesundheit entstehen kann. Stress und andere Belastungen verbrauchen Mineralsalze. Besonders bei akuten Gesundheitsstörungen hat sich die Selbstbehandlung bewährt.

Die Mineralsalze von Schüßler liegen in homöopathischer Verdünnung vor und haben seit über 100 Jahren einen festen Platz in der Naturheilkunde. Im Seminar erfahren Sie, in welchen Situationen die Salze eingesetzt werden können.

Die Inhalte:

- 12 Salze für die Selbstbehandlung
- Mangelercheinung im Gesicht erkennen
- Balance im Körper herstellen
- Mangel ausgleichen
- Erkältung, Schlaf, Rückenprobleme
- Regeneration, Stoffwechsel, Knochen
- Krankheiten positiv beeinflussen

Seminartermine

02.12. - 04.12.2011
30.03. - 01.04.2012
29.06. - 01.07.2012
03.08. - 05.08.2012
30.11. - 02.12.2012

Seminarpreis

290 EUR inkl. exquisiter Seminarverpflegung

Bis zu 50% Seminar-Zuschuss sichern - sprechen Sie uns an!

☎ 06172-3009 822



Innovatives Autogenes Training (IAT)

mit Else Müller

Mit Hilfe des neuen Ansatzes zum Autogenen Training, dem Innovativen Autogenen Training (IAT), bauen Sie gezielt und *kinderleicht* Stress ab und stärken Ihr Immunsystem.

Innovatives Autogenes Training (IAT) basiert auf den wissenschaftlichen Grundlagen des Autogenen Trainings nach Prof. J.H. Schultz. Die bekannte Buchautorin Else Müller hat in Ihrer langjährigen Arbeit als Pädagogin und Therapeutin das klassische Verfahren nach Schultz weiterentwickelt. Für „Entspannungspädagogen“ schließt das Seminar mit dem Zertifikat „Kursleiter/in Innovatives Autogenes Training“ ab.

Die Inhalte

- Imagination und Visualisierung
- Selbst-Vertrauen und Selbst-Bewußtsein
- Wirkung konzentrativer Selbstentspannung
- Klassische Formelbildung nach Schultz
- Wirkung sinnlich-emotionaler Wort-Bilder
- Struktur des Kurzprogrammes
- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Einsatz des IAT in Gruppen und Prävention

Seminartermine

09.12.2011 - 11.12.2011
02.03.2012 - 04.03.2012
22.06.2012 - 24.06.2012
19.10.2012 - 21.10.2012

Seminarpreis

320 EUR inkl. exquisiter Seminarverpflegung

Entspannung für Kinder Kurskonzept

mit Sabine Schulz / Sibylle Huber

Entspannte Kinder haben die Möglichkeit mit ihren Kräften und Ideen wahre Berge zu versetzen. Dieses Intensivseminar liefert die Werkzeuge und Methodik für einen Entspannungskurs mit Kindern ab ca. 6 Jahren. Sie erhalten dazu ein detailliert ausgearbeitetes Kurskonzept. Eine Fortbildung für alle Entspannungspädagogen oder Menschen, die Erfahrung in unterschiedlichen Entspannungsverfahren wie Autogenem Training oder Progressiver Muskelentspannung haben.

Bieten Sie Entspannungsmethoden kombiniert mit spielerischen Prozessen und kreativen Übungen in Kindertagesstätten, Schulen oder Bildungsinstitutionen an.

Die Inhalte

- Kurskonzept „Entspannte Kinder“
- Didaktik und Methodik von Entspannungseinheiten für Kinder
- Mandalas und Entspannungsgeschichten
- Kindertänze und Erlebnisreisen
- Bewegungselemente und Phantasieelemente
- Erlebnisräume, Meditative Tänze
- Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Seminartermine

26.02.2012 - 28.02.2012
11.05.2012 - 13.05.2012
28.08.2012 - 30.08.2012
21.09.2012 - 23.09.2012
07.11.2012 - 09.11.2012
30.11.2012 - 02.12.2012

Seminarpreis

320 EUR mit exquisiter Seminarverpflegung

Augenschule für gesundes und lebendiges Sehen

Ausgezeichnet mit dem Continental-Förderpreis!

mit Wolfgang Hätscher-Rosenbauer

Die Augenschule zeigt für jeden Wege auf, Sehproblemen vorzubeugen, die Sehkraft zu regenerieren und die Sehfähigkeit zu erweitern. Sie ist für Fehl- und Normalsichtige geeignet.

Sie erfahren, wie Sie Ihre müden und erschöpften Augen wirkungsvoll entspannen können. Sie üben einen dynamischen Wechsel zwischen Sehfunktionen und Sehweisen, um einseitig belastetes Sehen wie Bildschirmtätigkeit, Internet, TV-Konsum, Videospiele ab dem Vorschulalter und daraus resultierende Sehprobleme zu vermeiden.

Ziel ist es, die Abhängigkeit von Sehhilfen zu verringern.

Die Inhalte:

- Vorbeugung von Sehproblemen
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Regenerierung der Sehkraft
- Wirkungsvolle Augen-Entspannungstechniken
- Prävention bei belastendem Sehen (z.B. Bildschirmarbeit)
- Verminderung der Abhängigkeit von Sehhilfen
- Farb- und Lichttherapie
- Anregungen der Naturheilkunde
- Ganzheitliche Sehschulung

Seminartermine

09.12.2011 - 11.12.2011
20.01.2012 - 22.01.2012
16.03.2012 - 18.03.2012
29.06.2012 - 01.07.2012
21.09.2012 - 23.09.2012
20.11.2012 - 22.11.2012

Seminarpreis

290 EUR inkl. exquisiter Seminarverpflegung

ANMELDUNG Tel 06172-3009-822 - Fax 06172-3009-819 - kontakt@akademie-gesundes-leben.de

Akademie Gesundes Leben, Gotische Str. 15, 61440 Oberursel

Seminar, Termin

Vorname, Name

Straße

PLZ Ort

Unterbringung im: Doppelzimmer EUR 29/Nacht/Person
Hotelpreise 2011 Einzelzimmer EUR 45/Nacht

Komfort-Einzelzimmer EUR 69/Nacht

Datum

Unterschrift