

Werkzeugkiste für Selbstheilung im Alltag –

Eine Seminarreihe



In Seminaren und Einzelbegleitungen zeigen sich mir immer wieder bestimmte Themenfelder, die für eine konstruktive Arbeit mit sich selbst und zur Integration tiefgreifender Transformationsprozesse, wie wir sie beispielsweise in der Aufstellungsarbeit erleben, wesentlich sind. Daraus habe ich **drei Tagesseminare** entwickelt, **die einzeln oder zusammen (mit Rabatt) gebucht werden können**. Sie bieten grundlegendes „Handwerkszeug“ zur liebevoll-konsequenten Selbststärkung und zur Erweiterung der Selbstkompetenzen für mehr innere Freiheit und Frieden.

**Ort: Prozess-Begleitung im SiriSana Versandlager,
August-Borsig-Str. 13, 78467 Konstanz**

1: Meiner eigenen Wahrnehmung vertrauen. Samstag, 29.3.2025

**2: Gefühle fühlen, den Körper spüren. Vom heilsamen Umgang mit mir selbst.
Sonntag, 30.3.2025**

**3: Von gesunden Grenzen zur inneren Stabilität.
Ein Seminar zur Selbst-Integration, Samstag, 13.4.2025**

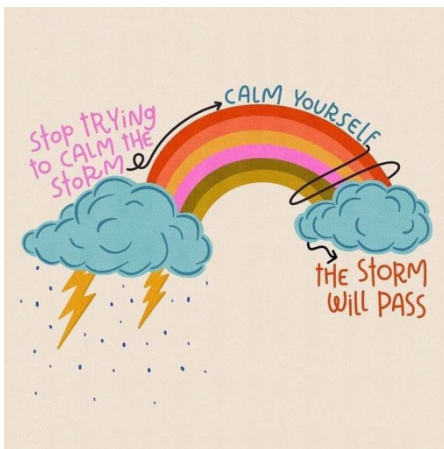
Seminar 1: Meiner eigenen Wahrnehmung vertrauen. Samstag, 29.3.2025

Wie „funktioniert“ (meine) Wahrnehmung eigentlich? Welche Sinneskanäle sind bei mir hauptsächlich aktiv – in 3D und als Hellsinne? Wie kann ich diesen vertrauen? Was blockiert mich dabei (noch) und wie kann ich diese Hürde(n) überwinden?

Du bist eingeladen, mit unterschiedlichen Übungsansätzen ganz praktisch und experimentell die Antworten auf diese Fragen zu finden und dabei Leichtigkeit und Freude im Umgang mit deiner ganz individuellen Art der Wahrnehmung zu entdecken. Denn bewusst wahr zu nehmen kann Spaß machen und eröffnet neue Gestaltungsräume! 😊

Seminar 2: Gefühle fühlen, den Körper spüren. Vom heilsamen Umgang mit mir selbst.

Sonntag, 30.3.2025



Ob zu viel oder zu wenig Gefühl – hier bist du richtig, wenn dich entweder ein Mangel der Fähigkeit zu fühlen oder den Körper zu spüren verunsichert oder ein Übermaß davon dich irritiert. Und auch, wenn du dich scheust, bestimmte Gefühle zu erleben oder wenn dich starke Empfindungen aus der Bahn werfen.

Gefühle sind ein Zeichen unserer Lebendigkeit und sie nähren uns. Gleichzeitig birgt die Identifikation mit ihnen eine Menge Gefahr für Verstrickungen. Wie sieht eine gesunde Balance aus? Und welche Rolle spielen Körperempfindungen dabei?

Mit Wahrnehmungsübungen, meditativen Sequenzen und Elementen aus der Aufstellungsarbeit nähern wir uns unseren Themen und verwandeln Verunsicherung in Akzeptanz und bisher störende Begleiter in verlässliche Unterstützer und Freunde. Mit im Gepäck ist auch die Methode URSA zur Löschung von hinderlichen Spannungsmustern in Zellen und Geweben.

Seminar 3: Von gesunden Grenzen zur inneren Stabilität. Ein Seminar zur Selbst-Integration.

Samstag, 13.4.2025

An diesem Tag geht es darum, die eigene Integrität und Ganzheit auf neue Weise zu erfahren. Verbundenheit mit sich selbst und den eigenen inneren Anteilen ist dabei der Schlüssel.

Wenn du es mit Schwierigkeiten in der Beziehung zu anderen Menschen zu tun hast oder mit ungeklärten und wiederkehrenden inneren Zuständen, die dir Unwohlsein verschaffen, kann es sein, dass verstreute innere Anteile wieder zurückgeholt und integriert werden wollen. Das Seminar dient dieser „Selbst-Integration“ und der Abgrenzung von dem, was die eigene Identität verunsichert.

Die „Systemische Selbst-Integration“ von Ernst Robert Langlotz, ein Ansatz der systemischen Aufstellungsarbeit, ist die Methode, mit der wir an diesem Tag arbeiten. Meditative und Trauma sensible Übungen unterstützen außerdem die Einbindung in den Alltag und führen neben so manchem Perspektivwechsel hin zu mehr Stabilität, Klarheit und innerer Freiheit.

Leitung:

Stefanie Heim. Coach, Seminar- und Aufstellungsleiterin. Erforscherin der Zusammenhänge von Psyche, Geist und Seele und ihren Ausdrucksformen im Körper seit Kindheit. Über 20-jährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen auf dem Weg der Selbstermächtigung, ganzheitlichen Gesundheit und inneren Freiheit. Liebevoll, klar, intuitiv und kreativ. <https://www.stefanie-heim.net/ueber-mich>

Investition:

Seminar 1: 100 €.

Hier findet keine Aufstellungsarbeit statt und es fällt daher kein Betrag für eigene Prozesse an.

Seminar 2: 100 €.

Elemente der Aufstellungsarbeit gehören hier zur thematischen Ausgestaltung. Sollte sich im Einzelfall die Notwendigkeit für eine größere Aufstellungsarbeit ergeben bitte ich um eine zusätzliche Spende.

Seminar 3: 70 €. Bei eigenem Prozess **zusätzlich 100 €.**

Wenn du einen Prozess mitbringst, melde diesen bitte an.

Bei Buchung der ersten beiden Seminare entsteht eine Ermäßigung von 30 €. Bei Buchung aller drei Seminare reduziert sich die Gebühr um 50 €.

Für alle Seminare gilt:

Beitrag für Raummiete und Getränke (Kaffee, Wasser, versch. Milch, Tee):

pro Tag: **30 €**

für eineinhalb Tage: **45 €**

Für zwei Tage: **50 €**

Sollten die Seminarpreise für dich nicht möglich sein, sprich mich an, wir finden eine Lösung.

Anmeldungen an:

kontakt@stefanie-heim.net,

www.stefanie-heim.net

