

# Heilung, Kraft & Herzenslust: Seminare Herbst 2016



„Was immer Du tun kannst, oder wovon Du träumst, Du könntest es tun:  
Beginne damit! Kühnheit trägt Genius, Macht und Zauber in sich.“ J. W. v. Goethe

## **Aufstellungstage: Innehalten. Klären. Sich stärken und neu ausrichten.**

Was steckt in mir und wie verwirkliche ich mein Potenzial? Was hindert, was stresst mich? Wo vermisste ich Freude und wo erlebe ich mich fremdbestimmt? Wie gewinne ich neuen Schwung für meine Beziehungen und für berufliche Ziele? Mit Systemischer Selbstintegration lassen sich Blockierungen lösen, Kräfte und Fähigkeiten für neue Wege erschließen.

Sa, 22.10.2016, Fr, 25.11.2016, jeweils 9.30 h – 18.30 h, 125 € mit eigener Aufstellung, 75 € Stellvertreter



## **Qi Gong & Achtsamkeit: Fit und gestärkt in den Tag / Entspannt in den Feierabend.**

Aufmerksamkeit für Geist, Haltung und Atmung wirkt positiv auf alle Organe, aktiviert den Stoffwechsel und sorgt für innere Balance und ein vitales Selbstgefühl. Die Übungen aus dem medizinischen Qi Gong zielen auf die Organgesundheit, körperliche Geschmeidigkeit, sowie den Fluss der Energien. Die Kurse sind als Dreiklang gestaltet: Bewegung, Befindlichkeit, entspannte Auf- und Ausrichtung. Zudem helfen Selbst-Massagen, Meridian-Klopfen & Visualisierungen Gesundheit ganzheitlich zu fördern.

**Morgen-Frische-Qi Gong: 9 x dienstags, 9 h – 10.30 h, 125 €; Beginn: 11.10.2016**

**Feier-Abend-Qi Gong: 9 x mittwochs, 19 h – 20.30 h, 125 €; Beginn: 12.10.2016**

## **Wenn ich könnte, wie ich wollte, dann... Rückenwind für beherzte Ziele.**

Mit Aufstellungen Selbst-Verhinderungen erkennen und unbewusste Kraftquellen erschließen. Zusätzlich fördern Ressourcen-Bilder und Embodiment eine stimmige Neuausrichtung und lassen in Föhlung kommen mit dem eigenen Potenzial.

Sa, 29.10.2016, 10 h – 18 h, 70 €; Anmeldung und Kursort: Frauengesundheitszentrum Regensburg, Gragasse 10/Rückgeb., Tel. 0941-81644, E-Mail: [fgz-regensburg@gmx.de](mailto:fgz-regensburg@gmx.de)

## **„Mein Frauenjahr“ – Seminar III: Freundschaft mit Dir Selbst - Bilanz & Balance. Jetzt.**

Wir spüren die Verinderungen & Potenziale im Umgang mit unserer Zeit auf: Vergangenheit, Gegenwart & Zukunft:

Wertschätzender Rückblick und klare Ausrichtung: Was vorbei ist, ist vorbei. Gelassene Weitsicht: Was vor mir liegt, schickt mir die Kraft, es zu bewältigen. Mut zum Träumen. Mut zur Wirklichkeit. Mut zum Frau-Sein. Mut zum frei Sein. Die Fähigkeit zur Imagination lässt uns über uns selbst hinaus wachsen und nährt unsere weibliche Intuition. Föhlendes Wahrnehmen befähigt, das Leben im JETZT zu gewahren. Ein Prozess, der Dir Maß und Muße für Deine Lebens-Balance schenkt. Die Seminare bieten Dir Gelegenheit, Dich selbst und die Quelle Deiner Weisheit zu erforschen, Neues zu wagen und Dich dabei im bewussten Prozess des Reifer- & Älterwerdens in Deine tiefe Lebensliebe hinein zu entfalten. Wann dann – wenn nicht JETZT?

**Achtsamkeits- & Selbst-Erfahrung mit Qi Gong - 5 Seminare à 2 Tage, jeweils Fr 10 h – 19 h und Sa 9 h – 19 h, nächster Termin: Fr – Sa 16./17.9.2016**



**Ich freue mich über Dein Interesse, Anfragen und Anmeldungen.**

Rita Weininger

Coaching, Seminare, Therapie

Lärchenweg 33, 93339 Riedenburg-Gleislhof

Tel. 09442-991685, 0177-7484854, E-mail: [info@rita-weininger.de](mailto:info@rita-weininger.de)

[www.rita-weininger.de](http://www.rita-weininger.de)

