

# Heilung, Kraft & Herzenslust: Herbst 2015



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

Die Gelegenheit für persönliche, gesundheitliche, familiäre und berufliche Anliegen: Was steckt in Dir und wie verwirklichst Du Dein Potenzial? Was hindert, was stresst Dich? Wie heilst Du Deine Beziehungen? Wo vermisst Du Freude und wo erlebst Du Dich fremdbestimmt? Wie kultivierst Du Gelassenheit, und wie gelingt es Dir, Deinen Lebensweg von Herzen zu bejahen? Die Aufstellungen nach meiner Methode „Selbstintegration“ bringen Erstarres in Bewegung, ermöglichen neue Erfahrungen: Dich selbst, Deine eigene Lebendigkeit neu zu spüren, Dich wertschätzend zu lösen von hinderlichen Identifikationen, um wieder in Berührung zu kommen mit Deiner eigenen Kraft und Tiefe, aus der neue Ideen, Lösungen, Freude und Mut erwachsen wollen.

Jeweils 9.30 h – 18.30 h, 125 € mit und 75 € ohne eigene Aufstellung;

**Termine: Fr 16.10.2015, Sa 14.11.2015, Fr 11.12.2015**

## **Medizinisches Qi Gong & Achtsamkeit:** Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Qi Gong–Bewegungsübungen kombinieren Geist, Haltung und Atmung. Sie wirken positiv auf den gesamten Organismus. Sie aktivieren die energetische, neuronale Selbstregulation und halten diese in einem dynamischen Gleichgewicht. Der Dreiklang besteht aus medizinischem Qi Gong, Achtsamkeit für die eigene Befindlichkeit, entspannte Auf- und Ausrichtung und führt zu vitalem Selbstgefühl, ganzheitlicher Geschmeidigkeit und innerer Balance für reifende Entwicklungsziele.

**Morgen-Frische-Qi Gong: 10 x dienstags, 8.30 h – 10 h, 125 €; Beginn: 6.10.2015, max. 6 Teilnehmer/-innen**

**Feier-Abend-Qi Gong: 10 x mittwochs, 18 h – 19.30 h, 125 €; Beginn: 7.10.2015, max. 6 Teilnehmer/-innen**

## **Montagsabend-Themenabend:** Psychohygiene für einen inspirierten Alltag.

Die Tage werden kürzer, die Abende interessanter! Mit diesem Angebot lade ich Dich ein, heilsam-schöpferische Impulse mit in Dein alltägliches Leben zu nehmen: Du erhältst Anregungen, wie Du Deine körperliche, seelische und geistige Gesundheit fördern kannst.

**Die Themenabende finden einmal im Monat statt: 19 h – 21.15 h, 25 €:**

**Mo, 9.11.2015: „Freundschaft mit dem Körper“** – Seine Signale und Kompetenzen sind unsere Wegweiser – auch für unsere seelische Ausgeglichenheit.

**Mo, 7.12.2015: „Überfluss schafft Überdross.“** – Ob beim Essen, Kaufen oder Haben wollen: Ein „Zuviel“ erleben wir wie einen Mangel, zehrend und erschöpfend. Gerade zur Weihnachtszeit tut es gut, sich zu vergegenwärtigen, dass weniger manchmal mehr ist und wie bereichernd Genügsamkeit sein kann.



## **Ort, Info, Anmeldung:**

Praxis Rita Weinger, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Coaching, Seminare, Therapie

Lärchenweg 33, 93339 Riedenburg-Gleishof

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

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

Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vor dem Veranstaltungstermin

## Aufstellungen: Die 13 inneren weisen Frauen (nach Angelika Aliti)



Amazone, Liebende, Königin, Heilerin, Künstlerin, Große Mutter... sind originale Qualitäten in Dir, Tore zu Deinen tieferen Ressourcen. Mit Aufstellungen, Ritualen und der Kraft der Imagination, kannst Du sie sichtbar und lebendig werden lassen, damit sie Dir neues Selbstbewusstsein schenken für ein authentisches (Er-) Leben, das Dir entspricht und das Du Dir wirklich wünschst.

**Sa, 28.11.2015, 10 h – 18 h, 60 €; Anmeldung und Kursort: Frauengesundheitszentrum Regensburg, Grasgasse 10/Rückgeb., Tel. 0941-81644, E-mail: fgz-regensburg@gmx.de**

## Freitag-Spezial: Weisheit im Spiegel der Natur.

Die Jahreszeiten als Spiegel der Seele zu gewahren, kann das Leben reicher, freier und reifer werden lassen. Forschen werden wir mit heilsamen, inspirierenden Geschichten, meditativen Übungen, fühlendem Wahrnehmen sowie Elementen aus der 4-Schilde-Medizin. Es gibt Gelegenheit für eine kleine Medizinwanderung – ein sinnlich-lebendiger Streifzug, der Dir Ahnungen davon schenken kann, dass die Offenbarungen und Geheimnisse der Natur immer auch Deine eigenen sind.

Jeweils 14 h – 19.30 h, 75 €

**Fr 18.9.2015: Septemberreife** - Altweibersommer spinnt seine Fäden in reife Seelen: Welche Geheimnisse hütetest Du hinter Nebelschleiern? Welche Frucht hat Dein Sommer reifen lassen? Wo im Spiegel eines goldenen Herbstes erkennt sich Deine Seele wieder? Woher beziehst Du Dein Licht für die kommende dunkle Jahreszeit?

**Fr 30.10.2015: Freundschaft mit dem Leben und dem Tod** - Vergänglichkeit nährt Lebendigkeit. Wie nimmst Du bereichernde Fühlung auf mit dem Potenzial Deiner begrenzten Zeit in diesem Leben? Wie verbindest Du Dich mit dem Segen der Ahnen? Welche erhellende Botschaft hält der Tod für Dein Leben bereit?

Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnisvolle.  
Albert Einstein

## Vorankündigung für 2016: Mein Frauenjahr – Jahresgruppe für Frauen im besten Alter



...vor, während und nach den Wechseljahren.

Achtsamkeits- & Selbst-Erfahrung in 5 Etappen zu je 2 Tagen, jeweils Fr 10 h – 19 h und Sa 9 h – 19 h, 245 €

Die Jahresgruppe ist eine Einladung an Dich, zusammen mit anderen reiseffreudigen Frauen Dein Lebensboot bewusst auszurichten, es selbst zu steuern, Deinem Frau-Sein und Deinem Entwicklungsbegehren neue Freiheit, Kraft und Würdigung zu gewähren. Die weise Alte klopft zum 7 x 7-ten Geburtstag mit knöcherner Hand an Deine Lebenstür. Sie erinnert Dich an Deine Endlichkeit und will wissen, ob Du bereit bist für ihr Geschenk des weisen Leichtsinns. Die Seminare bieten eine einmalige Gelegenheit, Dich mit Ernsthaftigkeit & Leichtigkeit dem Ungelösten in Deinem Herzen zuzuwenden und Dich in Deine tiefe Lebensliebe hinein zu entfalten.

**Termine 2016: 18./19.3.2016, 17./18.6.2016, 16./17.9.2016, 9./10.12.2016, 24./25.2.2017**