



„Wir sehen die Dinge nicht so, wie sie sind. Wir sehen sie so, wie wir sind.“  
Talmud

## **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, 14.5.2016, Fr, 1.7.2016, 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 Kurse sind als Dreiklang gestaltet: Bewegung, Befindlichkeit, entspannte Auf- und Ausrichtung. Zudem bringen Meridian-Klopfen & Vorstellungskraft frischen Schwung für die eigenen Entwicklungsziele.

**Morgen-Frische-Qi Gong: 9 x dienstags, 8.30 h – 10 h, 125 €; Beginn: 24.5.2016**

**Feier-Abend-Qi Gong: 9 x mittwochs, 18.30 h – 20 h, 125 €; Beginn: 25.5.2016**

## **Inneres Kind & erwachsene Frau – Erfolgsteam für ein erfülltes Leben.**

Wenn die vitale Kraftquelle des inneren Kindes blockiert ist, dann schleichen sich Leere oder chronisch stressiges „Müssen“ in unser Leben. Wenn die Verbindung zur Erwachsenen in uns fehlt, dann bringen wir unsere Träume nicht auf den Boden. Wenn beide sich begegnen dürfen, geschieht etwas Neues - und wir können mehr das tun, was wir wirklich wollen.

**Sa, 16.7.2016, 10 h – 18 h, 60 €; Anmeldung und Kursort: Frauengesundheitszentrum Regensburg, Grasgasse 10/Rückgeb., Tel. 0941-81644, E-Mail: [fgz-regensburg@gmx.de](mailto:fgz-regensburg@gmx.de)**

## **„Mein Frauenjahr“ – Seminar II: Freundschaft mit dem Körper: Bewegung, Ruhe, Vitalität.**

Was sind meine Kraftquellen, und wie mache ich sie mir nutzbar? Kleine Medizinwanderungen bringen uns in Bewegung und in Verbindung mit den freigeistigen Qualitäten: frische Luft für einen freien Kopf! Wenn wir uns öffnen für das größere Denken in uns, sind wir gefordert, unsere hintergründig blockierenden Glaubenssätze zu bemerken und sie wertschätzend zu wandeln. Ein Prozess, der Dich Deine schöpferische Kraft spüren lässt und Dich ausrichtet auf die Chancen Deines Lebens.

Die Seminare bieten Dir eine einmalige Gelegenheit, Dich mit Ernsthaftigkeit & Leichtigkeit dem Ungelösten in Deinem Herzen zuzuwenden, Frieden mit Dir selbst zu schließen, 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 - 5 Seminare à 2 Tage, jeweils Fr 10 h – 19 h und Sa 9 h – 19 h, 245 €  
nächster Termin: Fr – Sa 10./11.6.2016**



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

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)

