

Anmeldung:

Yamini-Christina Stopczyk
stopczyk@web.de
01724434288

Seminar.....

Termin

Name.....

Adresse.....

.....

Telefon.....

Alter.....

Beruf.....

**Ich erkläre mich mit den
Teilnahmebedingungen
einverstanden.**

Datum.....

Unterschrift.....

Zu meiner Person:

Yamini-Christina Stopczyk
*Heilpraktikerin für Psychotherapie
in Bremen
Atemlehrerin für Intuitives Atmen
Seit 1985
Kommunikationstrainerin in der Kunst
des Zuhörens und Verstehens
Leitung von Enlightenment Intensive
Hypnotherapie
EMDR-Traumatherapie
Bodytalkpraktikerin CBP
Körperarbeit-Trägerpraktikerin
Trainerin für
Selbstcoachingsystem
und ganzheitlichem
Yoga*

www.praxis-stopczyk.de

ACHTSAMKEIT

**Wochenendseminar in
Adelheitshof**

8.2.-10.2.2019

**Kommunikation und
Bewusstes, intuitives Atmen**

**mit
Yamini-Christina Stopczyk**

Achtsamkeit

Die Achtsamkeit bringt uns in den gegenwärtigen Moment, in das Hier und Jetzt.

Wenn du den gegenwärtigen Moment bejahst, verbindest du dich mit der Kraft und der Intelligenz des Lebens selbst.

Dieser gegenwärtige Moment bringt dich nach Hause zu dir selbst.

In dieser Gegenwärtigkeit können wir uns der Frage öffnen: „Wer bin ich?“

Was ist Achtsamkeit?

Wie verhindere ich Achtsamkeit?

Was bewirkt es?

Welche nächsten Schritte kann ich tun?

An diesem Wochenende gibt es die Möglichkeit, sich in Achtsamkeit des gegenwärtigen Augenblicks zu öffnen in Form von Kommunikation, Meditation und intuitiven Atmen.

Kommunikationsübungen zu zweit in der Diade verhelfen zu mehr Klarheit und Offenheit.

Das bewertungsfreie Zuhören erlaubt eine Basis des Vertrauens und der Achtung und Wertschätzung.

Sich innen tief begegnen und erfahren im Atemprozess, zulassend. annehmend

Der Atem ist ein wunderbarer Begleiter, um uns in den gegenwärtigen Augenblick zu bringen und damit zu uns selbst.

Die Atemsitzung verläuft ca. eine Stunde. Die Aufmerksamkeit liegt dabei auf das Öffnen im Einatmen und das Loslassen im Ausatmen in Form eines Kreisatmens.

Das bewusste Atmen hilft, das die Lebensenergie wieder freier fließen kann.

Die hierbei freigewordenen Energien lassen einen neuen Lebensimpuls entstehen.

Raum für neue Einsichten und Erkenntnisse werden frei.

Yoga unterstützt den Prozess.

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar vom 8.2.-10.2 2019

In Adelheitshof an

Teilnahmebedingungen

Bei Rücktritt innerhalb von 4 Wochen vor dem Termin Sorge ich für eine Ersatzperson oder übernehme die Kosten für die Seminargebühr

Ich trage die Verantwortung für meine Handlungen innerhalb und außerhalb der Gruppe.

TeilnehmerInnen mit behandlungsbedürftigen Leiden (Asthma, Herzleiden etc.) sollten vor einer Teilnahme mit ihrem Arzt oder Heilpraktiker Rücksprache halten

Ort: Adelheitshof

Beginn: Freitag, 8.2.2019 18.00 Uhr

Ende: Sonntag, 10.2.2019. 13.30 Uhr

Honorarkosten: 180,-€

U/ V *EZ* 141,-€

DZ 121,-€