Seminare 2027
Ratingen/Düsseldorf

23.-25. April
Therapeutic Touch & Energietraining
Herz über Kopf

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Seminargebühren 300 €
Seminarort | Ratingen/Düsseldorf

Anmeldung und Information

Katharina Heinen
Mail kheinen@therapeutictouch.de
Tel 01573 4516643

www.therapeutictouch.de

Deutsches Institut für THERAPEUTIC TOUCH

Therapeutic Touch
&
Energietraining



Herz über Kopf

Mehr Mut. Mehr Nähe. Mehr Energie.

In Deinem Leben.

Und für alle, die du begleitest.

Herz über Kopf

Wie oft stecken wir in einem Gedanken-karussell aus Alltagsplanung, Sorgen und alten Überzeugungen fest? Vor allem, wenn wir für andere da sind, unsere Aufmerksamkeit nach Außen gerichtet ist und Routinen unsere Zeit bestimmen. Dann geraten eigene Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen leicht aus dem Blick und die Angst vor Veränderung hält uns zurück.

Aber was wünschst du dir? Was bewegt dich? Was gibt dir Kraft? Und was hält dich davon ab, loszugehen?

Entdecke deinen Mut. Erkenne was dich bremst. Erfahre, wie Bewegung, Atmung und Berührung deine Wahrnehmung und dein Erleben beeinflussen und neue Handlungsräume öffnen. Du kannst neue Perspektiven entwickeln, eigene Ressourcen entdecken und erproben, wie sich ein nächster Schritt anfühlt. Damit aus einem Wunsch eine Entscheidung wird – und aus der Entscheidung gelebtes Leben.

Im Seminar trainierst du…

- **Isometrische Übungen**, die bei regelmäßigem Training nachweislich zur Senkung des Blutdrucks beitragen können und Übungen, die Brustkorb und Herzraum öffnen – für mehr Weite, Atem und Aufrichtung.
- **Atmen und Bewegung zu verbinden**, um deine Energie zu aktivieren und innere Kraft zu stärken.
- **spezifische Therapeutic Touch Herzbehandlungen** und weitere moderne und traditionelle Berührungsinterventionen.
- **deine Wahrnehmung zu schärfen**: Was zeigt dir dein Herz? Was brauchst du? Was willst du leben?
- **Gedanken, Glaubenssätze und eingeübte Muster zu prüfen** – und Selbst-bestimmte Wege zu entwickeln, die zu dir passen.



Seminarleitung
Sabine Dietrich
Leitung DITT
MSc Psych | HP