

Seminare 2027
Baden-Baden

24.-26. September

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Seminargebühr: 300 €
Seminarort | Kloster Lichtenthal

Anmeldung und Information

Andrea Burkhardt
Mail aburkhardt@therapeutictouch.de
Tel 0175-8850107

www.therapeutictouch.de

Deutsches Institut für THERAPEUTIC TOUCH

Therapeutic Touch & Energietraining

Lerne Schwimmen anstatt auf Ebbe zu warten

Selbstmacht
Mut und
die Kunst
dein Leben
zu gestalten

Vom Warten ins Gestalten

Wer bin ich – und was kann ich? Was lebe ich bereits, und was halte ich noch zurück? Worauf warte ich, bevor ich mein Leben so gestalte, wie ich es mir wünsche?

In diesem Seminar richten wir den Blick auf uns selbst: auf unsere Fähigkeiten und Möglichkeiten – und darauf, wie wir das, was in uns angelegt ist, voll im Leben entfalten können.
Dabei betrachten wir die vier Aspekte unseres Seins: Präsenz, Leib, Emotionen und Mind. Welche Rolle spielen sie in unserem Leben? Und was braucht jeder dieser Bereiche, damit wir in Balance kommen?

Balance beginnt dort, wo wir uns selbst wieder als Handelnde erleben und Verantwortung für uns übernehmen. Wenn wir unseren Fokus darauf lenken, unserer Wahrnehmung zu vertrauen, eigene Entscheidungen zu treffen und ihnen im Leben Raum zu geben, wächst **Selbstmacht - die Fähigkeit, das eigene Leben bewusst zu gestalten.**

Selbst in Bewegung

Leib: Du lernst Übungen aus dem Energietraining kennen: Sanfte Körper- und Atemübungen, isometrische Übungen, Wahrnehmungsübungen und Körpermeditationen für mehr Energie und Balance.

Emotionen: Gezielte Übungen zur Emotionsregulation und Abgrenzung stärken deine innere Stabilität. Du lernst, Gefühle bewusst wahrzunehmen und Wege, um Abstand zu gewinnen und bei dir zu bleiben.

Mind: Kognitive Übungen helfen dir, Gedanken und innere Muster bewusster wahrzunehmen, zu prüfen und neue Perspektiven zu entwickeln. Meditation und ‚ins Fühlen' kommen stärken die Balance.

Präsenz: Stimmübungen, Manifestation, bewusste Naturbegegnung stärken deine Präsenz. Du erkundest deine Beziehung zum und deine Orientierung im Leben.

Therapeutic Touch Behandlungen: Je nach Fokus, wirst du spezifische Anwendungen erfahren und erlernen.



Seminarleitung
Sabine Dietrich
Leitung DITT
MSc Psych | HP