

Anmeldung und Frühbucherpreis

Bei schriftlicher Anmeldung und Überweisung der Seminargebühr bis zwei Monate vor dem Seminar kannst du den Frühbucherpreis in Anspruch nehmen. Entscheidend ist der Eingang der Seminargebühr auf unserem Konto.

Anmeldung schriftlich an: *Bewegte Gefühle GbR*,
Maierhöfenerstr. 31/1, 88316 Isny
oder per E-Mail unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen an: info@bewegtegefuehle.de

Bankverbindung:

Konto „*Bewegte Gefühle*“,
bei der Volksbank Allgäu-Oberschwaben eG,
IBAN: DE72 6509 1040 0158 0210 02,
BIC: GENODES1LEU

Nach Eingang der Anmeldung und der Teilnahmegebühr erhältst du von uns eine Anmeldebestätigung mit näheren Informationen.

Teilnahmebedingungen

Jede TeilnehmerIn muss in der Lage sein, die volle und ausschließliche Verantwortung für ihre/ seine Erfahrungen und Aktivitäten selbst zu übernehmen. Dies gilt insbesondere für Schäden, die sie/er Sachen, sich selbst oder anderen Personen zufügt. Eine ausreichende körperliche und psychische Belastbarkeit setzen wir voraus. Falls du dich in psychotherapeutischer und/oder psychiatrischer Behandlung befindest, musst du die Teilnahme mit deinem behandelnden Arzt/Therapeutin absprechen.

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Beginn erstatten wir dir die Teilnahmegebühr abzüglich 25.- € Bearbeitungsgebühr. Bei einer späteren Absage, Unterbrechung oder Abbruch des Seminars kann eine Rückerstattung nicht erfolgen.

Es ist nicht möglich, nur Teile eines Seminars wahrzunehmen. Ein verspäteter Einstieg ist aufgrund des Ablaufes ebenfalls nicht möglich.



Jana Wrase

Dr. rer. medic., Dipl. Psychologin,
Psychologische Psychotherapeutin,
Emotional Neuroscience

Alexander Sommer

Dipl. Musiktherapeut,
Analytisch-interaktionelle Gruppentherapie,
MBSR-Lehrer (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

Sieglinde Weiß

Fachkrankenschwester Psychosomatik/Psychotherapie,
Biodynamische Tanztherapie,
MBSR-Lehrerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

Wir arbeiteten 12 Jahre mit der Methode *Bewegte Gefühle - Gefühle in Bewegung* im therapeutischen Rahmen einer psychosomatischen Klinik. Beeindruckt von den Möglichkeiten die diese Methode bietet, haben wir vor 14 Jahren damit begonnen, die *Bewegten Gefühle* auch in Tages- und Wochenendseminaren zur intensiven Selbsterfahrung und Gesundheitsvorsorge anzubieten.

Bewegte Gefühle GbR

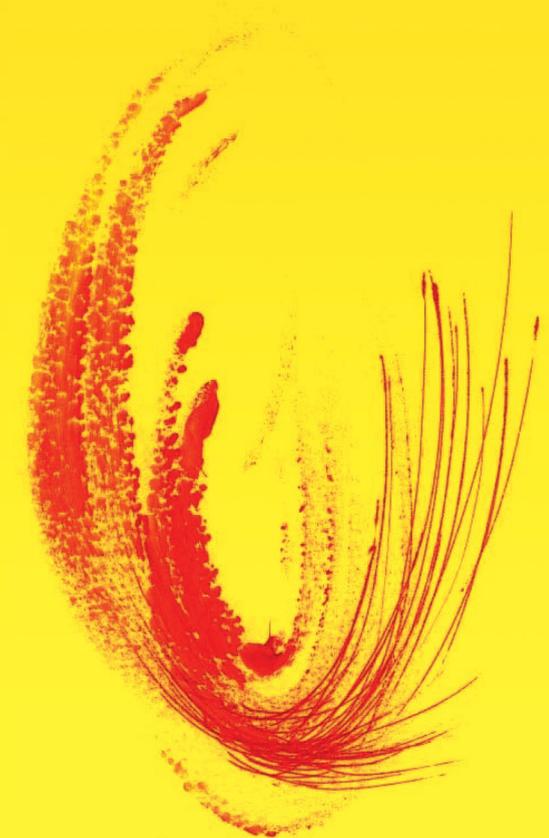
Maierhöfenerstr. 31/1
88316 Isny

mobil: 0151 - 224 224 81

mailto: info@bewegtegefuehle.de
www.BewegteGefuehle.de

Bewegte Gefühle - Gefühle in Bewegung

Termine 2021



Bewegte Gefühle - Gefühle in Bewegung

Samstag, 27. Februar 2021

Samstag, 18. September 2021

Die *Bewegten Gefühle* mit ihrem klaren Ablauf bieten dir einen Rahmen mit dir selbst in einen lebendigen Kontakt zu kommen und dich in deiner emotionalen Vielfalt zu erleben. Dabei nutzen wir Musik, Tanz, die Stimme und Begegnung mit anderen als natürliche Erfahrungs- und Ausdrucksmöglichkeiten.

Wir öffnen einen Raum

- um den Zugang zu Freude, Kraft und Vitalität zu fördern,
- um Anspannungen und Blockaden zu lösen,
- um auch ungeliebte Gefühle, wie Ärger, Wut, Trauer oder Schmerz wahrzunehmen und uns mit ihnen anzufreunden,
- um Schritte zu vorsichtiger Aussöhnung und Ganzwerdung gehen zu können,
- und um einfach zu genießen.

Das Tagesseminar ermöglicht, aus dem oft geschäftigen Alltag heraus wieder bei sich anzukommen, sich zu spüren und neue Energie zu tanken. Am Vormittag finden die *Bewegten Gefühle* statt. Der Nachmittag dient dem Nachklingen und „Verdauen“ des Erlebten.

Seminarzeit: 9.30 Uhr bis ca. 17.30 Uhr

Seminargebühr: je 110.- € / 98.- € für Frühbucher

Seminarort: Seminarhaus „FreiRaum“ Kißlegg i. Allgäu
zzgl. 10.- € Raumgebühr im „FreiRaum“

Kraft und Lebendigkeit im Ja und Nein

Fr.-So., 07.-09. Mai 2021

Was haben Ja und Nein gemeinsam? Sind sie vielleicht sogar zwei Seiten einer Medaille, die uns ermöglichen, unserem Leben immer wieder eine Richtung zu geben? Beides ist notwendig und hilfreich, um unser Leben bewusst zu gestalten, unsere Wünsche zu verfolgen, Träume zu leben, letztendlich um sich lebendig zu fühlen. Sowohl ein Ja als auch ein Nein brauchen Klarheit und Kraft, um wirksam zu sein.

An diesem Wochenende wollen wir mit Neugierde und Achtsamkeit dieses Thema erkunden:

- Wie finde ich Kraft für ein Ja oder Nein, um für meine Bedürfnisse eintreten zu können?
- Wie kann ich Klarheit in meinen Ausdruck bringen?
- Wieviel Ja oder Nein erlaube ich mir (oder auch anderen)?
- Wo braucht mein Leben Zustimmung oder Abgrenzung?
- Wie kann ich ein kraftvolles Ja oder Nein auch genießen?

Wir laden dich ein, mit Mut und einer Prise Risiko dich immer wieder für ein Ja oder Nein zu entscheiden und damit zu experimentieren, um so wieder mehr Energie, einen Focus und Lebendigkeit für dein Leben zu finden.

Wir lassen uns inspirieren durch Tanz, Bewegung, Achtsamkeitsübungen und Begegnung. Reflexion und Klangmeditation begleiten den individuellen Prozess. Die „*Bewegten Gefühle*“ werden am Samstag in den Ablauf integriert sein.

Seminarzeit: Fr. 18.00 Uhr bis ca. So. 13.30 Uhr

Seminarort: Seminarhaus „FreiRaum“ Kißlegg i.A.

Seminargebühr: 230.- € / 198.- € für Frühbucher
zzgl. 65.- € / Tag incl. Übernachtung, Vollpension und Raumgebühr

Übernachtung und Verpflegung

Die Seminare finden in der reizvollen Landschaft des württembergischen Allgäus in Kißlegg (ca. 20 km von Isny) im Seminarhaus „FreiRaum“ - www.freiraum-seminarhaus.de - statt.

Für das Wochenendseminar haben wir mit dem Seminarhaus „FreiRaum“ für alle TeilnehmerInnen Übernachtung im DZ/MZ (65.- €/70.-€ pro Tag incl. Vollpension, Raumgebühr, Wasser, Tee, Kaffee, ganztägiger Obstkorb, Bettwäsche und Endreinigung) vereinbart.

Mit der Anmeldung zum Seminar buche bitte auch direkt deine Übernachtungen im Seminarhaus „FreiRaum“. Das Seminar beginnt freitags um 18.00 Uhr mit dem Abendessen.

Für die Tagesseminare bietet das Seminarhaus „FreiRaum“ Übernachtungen im DZ u. MZ an. Wegen der begrenzten Anzahl an Übernachtungsplätzen ist eine frühzeitige Buchung zu empfehlen. EZ in der näheren Umgebung kannst du über das Seminarhaus erfragen.

