

## 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, z.Hd. Jana Wrase  
Untere Schneckenbergstr. 38, 94034 Passau  
oder per E-Mail unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen an: [info@bewegtegefuehle.de](mailto: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

Jeder Teilnehmer\*in 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 35.- € 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 (bis Ende 2022)

nach ihrem Wechsel in ein Hospitz möchte sich Sieglinde, verständlicher Weise, ganz auf ihre Arbeit dort und auf die Leitung von MBSR- und Achtsamkeitskursen fokussieren und hat ihre Mitarbeit im Team leider zum Ende des Jahres 2022 beendet

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 2006 damit begonnen, die *Bewegten Gefühle* auch in Wochenendseminaren zur intensiven Selbsterfahrung und ganzheitlichen Selbstfürsorge anzubieten.

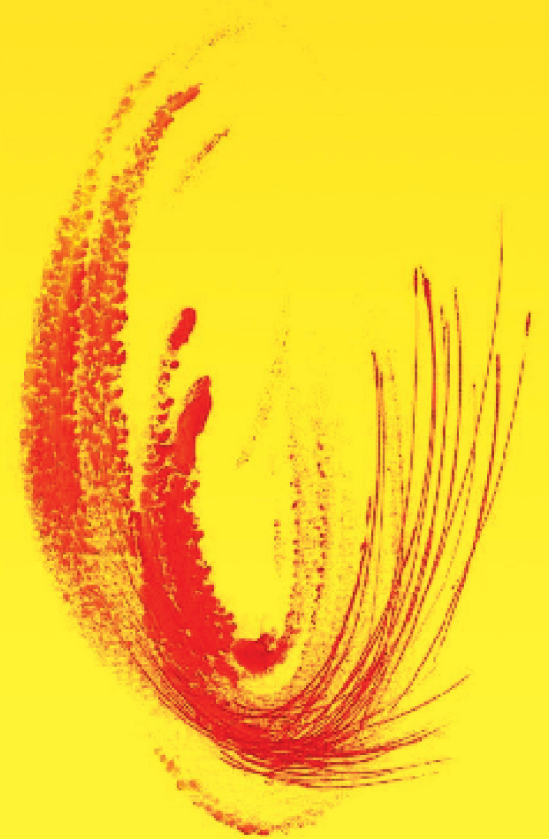
### Bewegte Gefühle GbR

Maierhöfenerstr. 31/1  
88316 Isny

mobil: 0151 - 224 224 81  
mailto: [info@bewegtegefuehle.de](mailto:info@bewegtegefuehle.de)  
[www.BewegteGefuehle.de](http://www.BewegteGefuehle.de)

# Bewegte Gefühle - Gefühle in Bewegung

## Termine 2025



## That's me - auf dem Weg zu mir

Ein Wochenendseminar an dem du Zeit mit dem wichtigsten Menschen in deinem Leben verbringen kannst - mit dir selbst!

Häufig sind wir in unserem Leben eingebunden in vielfältige berufliche, familiäre und soziale Verpflichtungen. Immer wieder können wir mit der Zeit feststellen, dass vor allem eine\*r dabei zu kurz kommt, nämlich wir selbst. Der lebendige Kontakt zu uns selbst hat sich oft schleichend gelockert oder gar gelöst. Wir haben dadurch auch unseren Zugang zur eigenen Kraftquelle und Lebendigkeit verloren. Ein Teufelskreis von immer größer werdendem Gefühlsstau, Unzufriedenheit und Erschöpfung kann entstehen.

Die einfachste „Medizin“ ist, bewusst Zeit mit dir selbst zu verbringen. Zeit in der du keine anderen Aufgaben oder Verpflichtungen hast. So kannst du den Kontakt zu dir wieder aufnehmen, verbessern und intensivieren - fast von allein.

Stell dir ein Wochenende vor, wo

- ☺ du für niemanden (anderen) verantwortlich bist, außer für dich selbst
- ☺ du dich um nichts und niemanden (anderen) kümmern musst, außer um dich selbst
- ☺ du Zeit nur für dich hast, um dich zu spüren, dich wieder zu finden und mit dir zu sein
- ☺ du Gefühlsblockaden und Anspannung lösen kannst und wieder freier durchatmest
- ☺ du selbst bestimmst und steuerst, wie tief du in deine Gefühlswelt einsteigen willst
- ☺ du wieder einen besseren Zugang zu eigenen Quellen von Lebendigkeit, Freude und Vitalität hast und vielleicht zu Wertschätzung für dich und zu einem liebevollen Umgang mit dir findest
- ☺ oder du einfach nur da bist und genießt

Das Ganze findet in einer wohlwollenden Atmosphäre statt, in der es kein richtig und falsch gibt. Es ist begleitet von einer Haltung von Achtsamkeit und Akzeptanz. Du wirst getragen von einer Gruppe Gleichgesinnter (in aller Vielfalt) und das Seminarhaus „FreiRaum“ bietet dafür einen schützenden Rahmen, eingebettet in die wunderschöne Landschaft des Allgäus.

Wie hörst sich das für dich an?

Wenn dich das interessiert, freuen wir uns, dich zu den Wochenendseminaren „That's me - auf dem Weg zu mir“ an den folgenden Terminen willkommen zu heißen.

Was erwartet dich?

In unseren Seminaren gehen wir den Weg über das Erleben und die konkrete Erfahrung (unser Denken und unseren Verstand haben wir im Alltag meist reichlich strapaziert). Direkte Wege zu uns selbst führen dabei über den Körper und unsere Gefühlswelt. So eignen sich besonders freier Tanz und Bewegung, Musik, Szenisches Spiel - vieles was auch einfach Spaß und Freude macht. Wir schöpfen zusätzlich aus einem Pool vielfältiger Möglichkeiten wie z.B. Klangreise, Mediation, achtsame Körperübungen, Trommeln, Singen. Die Möglichkeit zur Selbstreflexion und zum Austausch unterstützen dabei die gemachten Erfahrungen zu sortieren und auch für den Alltag nutzbar zu machen. Achtsamkeitsübungen begleiten uns durch das gesamte Wochenende.

Die „*Bewegten Gefühle - Gefühle in Bewegung*“ werden samstags in das Wochenendseminar integriert sein. Wir verwenden für dieses Selbsterfahrungswochenende u.a. Techniken aus der Musik-, Tanz-, Körper- und Psychotherapie.

Nähere Informationen zu den „*Bewegten Gefühle - Gefühle in Bewegung*“ findest du auf unserer Website [www.bewegtegefuehle.de](http://www.bewegtegefuehle.de)

## Termine 2025

**Fr. - So., 28. Feb. - 02. März 2025**

**Fr. - So., 10. - 12. Oktober 2025**

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

Seminarort: 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](http://www.freiraum-seminarhaus.de-statt).

Seminargebühr: 270.- € / 230.- € (für Frühbucher) zzgl. Übernachtung im DZ/MZ (71.- €/77.-€ pro Tag incl. Vollpension, Raumgebühr, Wasser, Tee, Kaffee, ganztägiger Obstkorb, Bettwäsche und Endreinigung)

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.

