



wegweiser **LEBEN** kažipot življenja 2017

Workshopreihe jeweils am 17. des Monats
1. Halbjahr



Wenn du Begeisterung empfindest, weißt du,
dass du deinem Herzen folgst.

Anna-Maria Kutej

Dipl. Pädagogin
Access Bars® Facilitator
Nordic Walking Instructor

JUFA campus futura, Bleiburg Mit Freude leichter lernen

Dienstag,
17.01.2017
18 - 21 Uhr

Wie kann Lernen (wieder) Spaß machen?
Was brauchst du um leichter zu lernen?
Wie können Eltern ihre Kinder beim Lernen unterstützen?
Tipps und Tricks für Eltern und Kinder zum „Lernen lernen“.



Imke Logar-Thiessen

Heilpraktikerin
Gesundheitsberatung
Gesundheitstrainerin
Naturheilkunde Pilates Tanz

JUFA campus futura, Bleiburg Frühjahrsputz für Körper und Seele

Freitag,
17.02.2017
18 - 21 Uhr

Unsere Lebensmittel halten Informationen für uns bereit. Was wir uns einverleiben, steht in unmittelbarer Verbindung mit unserer inneren Gefühlslage, Unternehmungsbereitschaft und schöpferischer Lebenslust. So benötigen unser Körper, unsere Seele und auch unser Geist regelmäßig eine Auszeit zum Regenerieren. In meinem Vortrag stelle ich verschiedene Methoden der Entschlackung und des Fastens vor, die man auch in den Alltag integrieren kann.



Isabella Vigiani

Kabarettistin ohne Erfahrung

Erika Findenig

Pensionistin in Ausbildung

Fritz Hrast

Statist

Kulturni Dom, Pliberk, Bleiburg Beziehungsg'schichten / medčloveške zgodbe

Freitag,
17.03.2017
18 - 21 Uhr

Fühlst du dich manchmal auch unverstanden, alleingelassen und anders als die Anderen? Dann komm zu uns – wir lachen gemeinsam darüber.
An diesem Abend werden aktuelle Beziehungsthemen kabarettistisch aufgearbeitet und Lösungsvorschläge humorvoll nähergebracht.

Dagmar Ibel
Yogatrainerin

Turnsaal, Volksschule Rinkenberg
**Faszienyoga ... für ein
geschmeidiges Bindegewebe**

Montag,
17.04.2017
18 - 21 Uhr

Faszien nennt man die dünnen Bindegewebsfasern, die unsere Muskeln und Organe umhüllen. Wenn man sie vernachlässigt, verhärten und verfilzen sie, was man schnell an einem schmerzenden Rücken oder harten, unbeweglichen Muskeln bemerkt.

Yoga ist ideal um die Faszien geschmeidig und jung zu halten. Das lange Dehnen regt die Bindegewebszellen dazu an, altes Kollagen durch neues zu ersetzen. Der Körper wird besser durchblutet und mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Dieser Workshop richtet sich an Frauen und Männer, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: Yogamatte (falls vorhanden) und Decke



Birgit Scheiner
Tuina – Körperarbeit nach TCM
Klassische Massage
Hatha Yoga

Seminarraum LICHTBLICK, Rinkenberg
Frau-Sein - heute

Mittwoch,
17.05.2017
18 - 21 Uhr

Unsere Gesellschaft braucht mehr denn je achtsame Frauen die sich auf Ihre weibliche Urkraft rückbesinnen.

Das führt zu ausgeglichener Gesundheit, freudvoller Sexualität und Partnerschaft und Umsetzung unserer Wünsche und Ziele - die Grundlagen für eine zum Positiven veränderbare Gesellschaft.

Lernen wir mit Freude und Leichtigkeit auf dieses mächtige Potential zurückzugreifen.

Entdecken wir gemeinsam die Kraft und die Freude am FRAU-SEIN!



Evelin Posseger
Klinische- und
Gesundheitspsychologin
Atemtherapeutin

Turnsaal, Volksschule Rinkenberg
Dem Atem Raum geben

Samstag,
17.06.2017
18 - 21 Uhr

Bettina Bergmaier

Theologin
Tänzerin

Atem ist Leben. Doch wie oft ist uns der Wert unseres Atems bewusst?

Durch Bewusstmachen des Atemgeschehens und unserer Körperhaltung kann dem Atem im eigenen Körper mehr Raum gegeben werden.

In diesem Workshop wird durch Bewegung und Meditation der Atem eingeladen und ihm gelauscht, sowie der Zusammenhang zwischen Atem / Gedanke / Gefühl näher gebracht.

Klinisch- psychologische Einzelbehandlung

Atembehandlung auf der Liege / Atemgespräch

Access Bars ...

... bringt Bewusstsein in deine Welt

und gibt dir die Fähigkeit, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen und so zu gestalten, dass es voller Leichtigkeit, Freude und Sinn erfahren wird.

Auf einfache und wohltuende Weise werden sogenannte negative Gedanken und Emotionen, Glaubenssätze und Blockaden, durch Berührung von 32 energetischen Punkten auf dem Kopf in Ordnung gebracht. Der Klient kann dabei entspannen und das energetische Spiel in seinem Körper genießen.

Diese Methode führt zu innerer Ruhe, Empfinden von Frieden und Gedankenstille. Oft werden auch Wahrnehmungen von Weite, Leichtigkeit und Helligkeit erfahren.

Durch "Clearings" können alte Muster verabschiedet und bewusst gewählte Veränderungen ins Leben gerufen werden.

Gruppenangebote:

- Ausbildung: Bewusst-Seins-Coach
- Atem & Bewegung in der Gruppe, 19:00 – 20:30 Uhr, Dienstag + Freitag, wöchentlich
- Aufstellungsarbeit – „Ordnung durch Bewegung“ –, jeden letzten Sonntag im Monat, 16:00 – 20:00 Uhr
- „Zusammen (im) Sein“: gemeinsam mit Gabi Vana, jeweils zu Beginn der Jahreszeiten um gemeinsam das Leben zu feiern und Neues zu kreieren ☺
- Vorträge und Seminare zu folgenden Themen: Selbstliebe - Selbstwert - Selbstbewusstsein / Meine Wurzeln und ich / Atem - Vertrauen versus Kontrolle / psychologische Themen (Depression, Angsterkrankungen, Schmerz, Burn out, Psychosomatik, Lernprobleme, Mobbing)
- „Abnehmen leicht gemacht“: Verstehen der persönlichen psychologischen Hintergründe (Evelin Posseger) und individuelle Ernährungsberatung (Angelika Töffler) helfen dir dabei



Infos und Anmeldung: Mag. Evelin Posseger
Psychologische Praxis LICHTBLICK
Klinische- und Gesundheitspsychologie
Körpertherapie - Atemlehre
Aufstellungsarbeit – Ordnung durch Bewegung
Access Consciousness
Tel: 0664 / 75137938
www.wegweiser-leben.at