

## Hilfe zur Selbsthilfe – Seminar

# HILF DIR SELBST

.....dann ist alles ok, weil dein Körper & Geist in Heilung ist

Dieses Seminar habe ich für Menschen konzipiert, die sich selbst, den eigenen Körper, die Gedankenebene und die eigenen Befindlichkeiten genauer anschauen und sich selbst helfen wollen.



**Was tun**, wenn in deinem Körper Unbehaglichkeiten oder Schmerzen auftreten ?

**Was tun**, wenn psychische Belastungen dich scheinbar in die Knie zwingen ?

**Was tun**, wenn dir eine Diagnose Angst oder Sorgen bereitet ?

**Was tun**, um deinen Körper in der Selbstheilung zu unterstützen ?

Ich habe in meiner über 20 Jahre langen Berufspraxis immer wieder erfahren, dass die größte Angst der Menschen, die Angst vor dem eigenen Körper bzw. den Symptomen ist.

Doch das ist nicht nötig, deine Symptome sind Teil deines Heilungsprozesses und beinhalten oft wertvolle und wichtige Botschaften, die es zu erkennen und umzusetzen gilt.

Weil ich seit vielen Jahren eine klare Verfechterin der germanischen Heilkunde bin, kenne ich auch das Leid der Menschen, die in ihrer Geschichte auf der Suche nach ihren offenen Konflikten sind und manchmal einfach anstehen.

Darüberhinaus erlebe ich öfter Menschen, die zwar eine Ahnung oder auch das Wissen haben, wann und wodurch die Konflikte entstanden sind, aber keine Ideen zur Selbstheilung oder Lösung haben.

Genau dafür habe ich diesen Tag geplant.

Zum einen gebe ich in diesem Seminar Wissen weiter, wie du zu deinen offenen Konflikten und Themen kommst, was du damit machen kannst und wie du deine eigenen Selbstheilungskräfte zielgerichtet unterstützen kannst.

Zum anderen befassen wir uns in verschiedenen Einzelübungen damit, das Wissen direkt umzusetzen, wie zum Beispiel in der Kommunikation mit den Organen, gezieltes Fragestellen, u.v.m.

Weil ein ehrliches, offenes, liebevolles, rücksichtsvolles, anteilnehmendes Miteinander ganz besonders

wichtig ist, gehen wir beim Seminar auch auf konstruktives, gegenseitiges Unterstützen und Begleiten ein.

Deswegen setzen wir uns in Paarübungen mit hilfreichen Interventionen auseinander, damit der gegenseitige Austausch fruchtbar und lösungsorientiert ist.

An diesem Tag geht es natürlich auch um Themen wie Selbstliebe, Akzeptanz, Gesundheit, wertvolle Tipps aus der Energetik, Lebensberatung und ein bisschen Kräuterkunde, sowie um einige Körpererfahrungen.

*An der Diagnose erkranken die meisten Menschen* (Charles Tschopp)

### **Das Ziel dieses Seminars ist:**

- \*\* dass du deinen Körper und Geist kennst,
- \*\* dass du dich annimmst, ehrlich und offen
- \*\* dass du mit dir gut verbunden bist, auf deine innere Stimme und auf deine Symptome hörst
- \*\* dass Diagnosen einfach nur Wegbegleiter sind
- \*\* dass du Heilung wirklich verstehst
- \*\* dass du die Wertungen verabschiedest
- \*\* dass du sicher, geborgen und gut gerüstet bist, um:  
Mit allen deinen Angelegenheiten und Befindlichkeiten gut umzugehen,  
das zu verstehen, was verstanden werden will und  
das umzusetzen, was nötig ist, damit dein Leben gesund und lebenswert ist !

Als besonderen Bonus erhältst du nach dem Seminar einen Link per Mail, wo du dir meine Hypnose zum Thema Selbstheilung runterladen kannst. Diese Hypnose habe ich exklusiv für die Teilnehmer dieses Seminars eingesprochen, wirkt auch besonders gut zum Einschlafen und im Schlaf.

### **Organisatorisches**

**Datum :** Samstag 12. April 2025

**Zeiten :** 9.00 – 16.00 Uhr (Mittagspause 12.30 – 14.00 Uhr)

**Veranstaltungsort :** Gasthaus Schambergers Taverne,  
A - 4673 Gaspoltshofen, Hörbach 3

**Kosten :** 115,-

Bitte um Barzahlung vor Ort, ich stelle gerne eine Honorarnote aus.

**Anmeldung :** per e-Mail an: [birgit.muellner@feci.at](mailto:birgit.muellner@feci.at)  
(bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn)



Bitte Schreibunterlagen, Buntstifte und Zeichenblock mitbringen.

Abmeldungen sind kostenfrei bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich; bei späterer Abmeldung beträgt die Stornogebühr 50 % der Kurskosten.

*„Was nützt es, wenn wir immer mehr Menschen zum Joggen bewegen,  
aber gleichzeitig die Luft zum Atmen immer dünner wird.“*

(Eckhard Schupeta)