

DIE STIMME DEINES HERZENS HÖREN

Aus der Kraft Deiner Mitte schöpfen

ILANZER DOMINIKANERINNEN
HAUS DER BEGEGNUNG

Begleitung

Bildung

Besinnung

- WAS** Die Stimme Deines Herzens hören -
Aus der Kraft Deiner Mitte schöpfen
- WER** Christa Sägesser, eidg. dipl. Figurenspiel- und Kunsttherapeutin
- WANN** Freitag, 1. März 2024 bis Sonntag, 3. März 2024 oder
Freitag, 23. Aug. 2024 bis Sonntag, 25. Aug. 2024,
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

DIE STIMME DEINES HERZENS HÖREN

Aus der Kraft Deiner Mitte schöpfen



WAS

Ein Retreat für Deine Seele, damit sie tief in Deine innere Mitte des Körpers abtauchen kann und Du so zu Deinem inneren Kraftpunkt reisen kannst. In diesem Kraftort herrscht Ruhe, innerer Frieden, Gleichgewicht und Liebe. Es ist ein Zustand des «Seins».

Vor allem in hektischen Zeiten, wo wir im Alltag gefordert sind, ist es wichtig diesen inneren Ort in uns zu pflegen und zu nähren, damit wir uns nicht ausbrennen und so unsere Energiebalance bewusst steuern.

Mit Hilfe von Meditations- und Imaginationstechniken, Atem- und Achtsamkeitsübungen, sowie kreativem Ausdruck und heilsamer Unterstützung der Natur, kannst Du zu diesem heilsamen Kraftort in Dir finden. Deine Herzensstimme hören und Dich von ihr führen lassen und so Dein Leben mit mehr Ruhe, innerer Kraft, Gleichgewicht und Lebensfreude gestalten. Deine innere Reise wird durch das kreative, spielerische und wertungsfreie Gestalten mit verschiedenen Materialien unterstützt und sichtbar gemacht. Als ein Anker für Deinen Alltag.

WER

Christa Sägesser, eidg. dipl. Figurespiel- und Kunsttherapeutin, zertifizierte Supervisorin, Lehrtherapeutin, Mentorin und SAMT-Leiterin (**S**ystemische **A**rbeit mit **M**ärchen und **T**räumen), in eigener Praxis seit 1998.

Zielpublikum

Alle die aus Ihrer eigenen Mitte Kraft schöpfen, sich tief entspannen und auf eine innere Reise gehen möchten.

WANN

Freitag, 1. März 2024, 18 Uhr bis Sonntag, 3. Mai 2024, 15 Uhr oder
Freitag, 23. August 2024, 18 Uhr bis Sonntag, 25. August 2024, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 390
Maximal 12 Teilnehmende

WEITERES

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, ein offenes Herz genügt ;-)
Die Stunden können bei EMR/ASCA/EGK als WB eingereicht werden.