

# Wegweiser - Innere Stärke und Balance

Innere Stärke hat jeder Mensch von Geburt an. Wenn etwa negative Erlebnisse plötzlich auftreten oder belastende Lebensphasen längere Zeit überwiegen, ist es nicht immer einfach, die innere Stärke zu bewahren und solche Belastungssituationen problemlos zu überstehen. Dann kann es passieren, dass das seelische Gleichgewicht aus dem Lot gerät.

Innere Stärke bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit, schwierige Situationen, Lebenskrisen und Belastungsphasen zu meistern. Im Laufe unseres Lebens wird diese innere Stärke immer wieder auf die Probe gestellt. Sie unterstützt uns dabei, Krisen oder schwierige Situationen zu meistern und oft sogar noch gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Wenn die innere Stärke geschwächt ist, muss sie wieder aufgebaut werden.

Der Weg zu Gesundheit ist sanft und besteht aus vielen kleinen, gut zu gehenden Schritten. Alles fängt damit an, „etwas anders zu machen“.

Denn nur, wenn es dir gut geht, wenn du dich selbst liebst, kannst du auch eine Kraftquelle für deine Familie und Freunde sein. Nur wer sich in seiner Haut wohlfühlt, kann eine wertvolle Arbeitskraft und Inspiration in seinem Beruf sein.

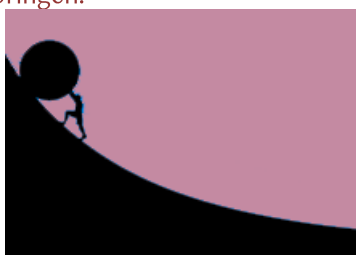
In diesem Wochenendseminar wird es unser Ziel sein, mit einer besonderen Form des Mentaltrainings neue neuronale Bahnen mit positiven Informationen aktiv zu bilden. Sobald diese stärker sind als die ursprünglichen negativen Verknüpfungen wird dein Gehirn die neuen, guten Bahnen bevorzugen und die alten schlechten können zerfallen.

Du bekommst die Möglichkeit, neue Strategien zu entwickeln, um dein Leben zu meistern und neue Kraft zu tanken.

Die Entfaltung deines eigenen Ausdrucks wirst du durch sanfte und kraftvolle Körperarbeit und kreative Bewegungsmöglichkeiten erfahren. Körperbewusstsein, Achtsamkeitstraining und Körperwahrnehmung schaffen dabei Zugang zu deinen Gefühlen.

Weitere wesentliche Inhalte werden Skulptur-Arbeit, prozessbegleitendes Schreiben und geführte Reisen sein.

Komm mache dich auf in einer Atmosphäre von Achtsamkeit und Respekt aber auch mit einem gehörigen Schuss Lebensfreude zwei Tage in einem Kreis von gleichgesinnten Frauen und Männern (trau dich!) zu verbringen.



  
veronika bohner  
wahrnehmen. entwickeln. entfalten.

Systemische  
Einzel-, Paar- & Familientherapeutin  
Tanz- und Ausdruckstherapeutin



## Wo?

Seminarhaus Lindenhof  
78532 Tuttlingen - Möhringen

## Wann?

Beginn 11.03.2022 18:00Uhr  
Ende 13.03.2022 ca. 16:00 Uhr

## Wie viel?

Seminargebühr 169,00 €  
Zuzüglich Kosten für Unterkunft und  
vegetarische Vollverpflegung

## Anmeldung und Informationen:

veronika bohner  
Steinerweg 50A  
78239 Rielasingen-Worblingen  
tel. 07731 - 3194790  
[info@veronikabohner.de](mailto:info@veronikabohner.de)  
[www.veronikabohner.de](http://www.veronikabohner.de)



Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar an  
„Wegweiser - Innere Stärke und Balance“

Die Seminargebühren sollte vor **Seminarbeginn**  
auf folgendes Konto überwiesen werden:  
IBAN: DE48 6925 0035 0003 5825 33  
BIC: SOLADES1SNG

.....  
Telefonnummer

.....  
E-Mail

.....  
Vorname / Name

.....  
Ort, Datum

.....  
PLZ und Ort

.....  
Straße und Hausnummer

.....  
Unterschrift

**Haftung.** Die Teilnahme am Kursangebot ist freiwillig. Sie tragen die volle Verantwortung für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb und außerhalb des jeweiligen Kurses. Für verursachte Schäden kommen Sie selbst auf und stellen den Veranstalter, den Kursleiter und die Gastgeber an den Veranstaltungsorten von allen Haftungsansprüchen frei. Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass das angebotene Seminar kein Ersatz für medizinische und psychiatrische Behandlung ist.