

# WOCHENENDSEMINAR



## Mentales & Emotionales Management

**Mentale und emotionale Stärke entwickeln - die Freiheit des Fühlens erfahren**

In diesem Seminar erfahren Sie Wissenswertes über mentale und emotionale Werkzeuge, die es Ihnen möglich machen, bewusst an Ihrem körperlichen, emotionalen und geistigen Gesundheitsprozess zu arbeiten. Damit Sie wieder die Lebendigkeit und die Quelle Ihrer Kraft finden können, müssen emotionale Verletzungen, Ängste, unterdrückte Gefühle, Depressionen, körperliche Beschwerden, einschränkende Überzeugungen und Verhaltensmuster erkannt und transformiert werden.

Wir arbeiten mit Elementen der transpersonalen Psychologie, Atemarbeit, Bio-Energetik, mit aktiven und passiven Entspannungstechniken, NLP, integrativem Surfen, Gestalttherapie, Musik, Rhythmus und Stressbewältigungstechniken.

Sie werden es erleben, Ihre Emotionen als Energie wahrzunehmen und zu bewirken, dass diese in erfüllende Gefühlsqualitäten umgewandelt werden. Es ist überaus befreiend zu erfahren, nicht mehr Gefangener des eingeschränkten, schmerzenden Körpers, der leidvollen Emotionen und quälenden Gedanken sein zu müssen. Alle diese Ansatzpunkte ermöglichen einen tiefgreifenden Selbsterfahrungsprozess, der dazu führt, die Vielfalt des eigenen Potentials kennen zu lernen und Freude, Lebendigkeit und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

### Themenschwerpunkte:

- ☉ Grundlegendes über die Energien des Körpers und deren Regulation
- ☉ Der Emotionalkörper
- ☉ Das Wesen und die Kraft der Gedanken
- ☉ Der bewusste Einsatz von gerichteten Gedanken, Gedankenkontrolle
- ☉ Ein rascher Weg zur Gedankenleere
- ☉ Emotionale Transformationstechniken (emotionale Regulierung)
- ☉ Integrationstechniken zur Auflösung von alten Überzeugungen und einschränkenden Verhaltensmustern
- ☉ Überwindung der polaren Spannungen durch Bewusstwerdung von begrenzten Überzeugungen und Glaubensmustern
- ☉ Die vier Schritte zur Veränderung und Realisierung von Lebenssituationen

### Praxis:

Der Hauptbestandteil dieses Seminars sind die praktischen Übungen. Nur durch eigenes Erleben kann dieses Wissen in das eigene Erfahrungsgut aufgenommen werden.

- ☉ Bewusste Körpererfahrung
- ☉ Erlernen der Grundentspannung und Aufbau eines Gefühlsraumes
- ☉ Erkennen der eigenen Blockaden, Selbsterfahrung
- ☉ Bewusstes Lenken von Aufmerksamkeitsenergie
- ☉ Lösen von körperlichen Verspannungen durch Befreiung gestauter Gefühle
- ☉ Erkennen von alten Ängsten und Verletzungen, deren Annahme und Auflösung

- ☯ Emotionalkybernetische Körperarbeit
- ☯ Befreiung des Muskelpanzers von festgefahrenen, emotionalen Energien
- ☯ Die 5 Elemente-Lehre aus emotionaler Sicht
- ☯ Entdeckung des bewussten Fühlens als Werkzeug der Transformation
- ☯ Integratives Surfen – ein Werkzeug zur Erkennung und Auflösung von einschränkenden Überzeugungen, Verletzungen und Verhaltensmustern

**Veranstalter:** AKADEMIE FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEINSBILDUNG  
der Wissenschaftlichen Gesellschaft für Quantenmedizin und Bewusstseinsforschung, [www.quantenmed.at](http://www.quantenmed.at)

**Referent:** **Dr. med. Ewald Töth**  
Wissenschaftlicher Leiter der Akademie und der Wissenschaftlichen Gesellschaft für Quantenmedizin und Bewusstseinsforschung, [www.licht-quanten.com](http://www.licht-quanten.com), [www.bewusst-gesund-sein.at](http://www.bewusst-gesund-sein.at), [www.hildegardaderlass-toeth.at](http://www.hildegardaderlass-toeth.at), [www.dr-toeth.at](http://www.dr-toeth.at)