

## **TWEAK YOUR BEING – Optimierte Dein Sein.**

### Seminarprogramm

Freitag 1. Mai 2020 16 bis ca. 22 Uhr

- Eintreffen, Vorstellungsrunde
- Aktives Zuhören - schärfe Deine Sinne
- Wertfrei unterwegs sein
- Gemeinsames Nachtessen
- Geführte Visualisierung

Samstag 2. Mai 07.30 bis ca. 21.00 Uhr

- Gemeinsames Frühstück
- Befindlichkeitsrunde
- Vortrag Hypnose  
Es ist ein natürlicher Zustand Deines Gehirns und bietet enorme Möglichkeiten, wenn es um die Aktivierung der Selbstheilungskräfte Deines Körpers geht. Hypnose ist der Schlüssel zu einem gesunden Geist und einem gesunden Körper!
- Selbsthypnose erlernen mit Schaltertechnik
- Mittagspause
- Vortrag «The Work» nach Katie Byron  
The Work ist ein Gedankenmodell zur Selbsthilfe, bestehend aus vier Fragen und zwei Umkehrungen. Dieses Modell soll helfen, das eigene Denken zu hinterfragen, mit dem Ziel, leidvolle Vorstellungen zu erkennen, darüber neue Ideen zu entwickeln und so zufriedener zu sein.
- Eigene Themen mit «the Work» beleuchten
- Trommeln – im Rhythmus des Lebens
- Gemeinsames Nachtessen
- Ritual Loslassen

Sonntag 3. Mai 07.30 bis ca. 17 Uhr

- Gemeinsames Frühstück
- Befindlichkeitsrunde
- Andere verletzen mich, ist das wahr? (The Work)
- Vortrag Ernährung, Bewegung und Entspannung, faszinierende Aspekte
- Gemeinsames Mittagessen
- Kreative Arbeit
- Trommeln – im Rhythmus des Lebens
- Abschliessende Fragerunde

Für Hundebesitzer: es finden regelmässige Pausen statt, bei denen Hunde versorgt resp. versäubert werden können. Das Gelände der Wildenau bietet genügend Platz und Möglichkeiten, um sich zu bewegen.