

# Innerer Widerstand spüren – annehmen – lösen

Erlebnisseminar mit Karl-Heinz Köpf

Am 13.-14.04.2024 in Hochburg-Ach



**Innerer Widerstand** verursacht **Schmerz, Leiden, gesundheitliche Probleme, Unwohlsein, Ärger, Stress etc.**

Es ist eine innere Haltung des „Dagegen-Seins“, des „Nicht-haben-wollens“ dessen was ist.

Meist sind es Widerstandsmechanismen, die unbewusst ablaufen und wir bemerken sie nur durch die oben angeführten Auswirkungen, sind uns aber selten bewusst, dass die wahre Ursache nicht im Außen, in der Situation liegt, sondern in uns selbst.

Um mit den eigenen Widerständen konstruktiv umgehen zu können, ist der erste Schritt, sich diese bewusst zu machen. Nur wenn wir uns ihrer bewusst werden, haben wir die Möglichkeit Einfluss zu nehmen.

**Annahme, Akzeptanz, Öffnung** stehen dem Widerstand gegenüber und sind die Grundlage für **Wohlbefinden, Kraft, Leichtigkeit, Freude und ehrliche, liebevolle Kontakte.**

In diesem Seminar wirst du in spielerischer, lockerer Atmosphäre Gelegenheit haben, deine Widerstände und deren Mechanismen kennen zu lernen und zu verstehen. Und durch einen bewussten Umgang mit ihnen, immer **unabhängiger** zu werden **von äußeren Bedingungen**, was dein inneres Empfinden und Wohlbefinden angeht.

Die persönliche Erfahrung steht auch in diesem Seminar im Mittelpunkt.

Ich freue mich darauf, dich auf dieser Entdeckungsreise zu begleiten.

Herzlichst,

Karl-Heinz

## Termin

13.-14. April 2024  
Samstag 10:00 – 18:00 Uhr  
Sonntag 10:00 – 16:00 Uhr

## Ausgleich

225 Euro

## Seminarort

Hochburg-Ach AT  
Seminar-Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

## Mitzubringen

Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. Sitzkissen

## Organisation und Anmeldung

Cornelia Angermaier  
Tel.: +43 (0) 6278-6556  
Mobil: +43 (0) 660-6909023  
cornelia.angermaier@gmx.at

## Seminarleitung:

Karl-Heinz Köpf

Seminarleiter / Trainer  
Heilpraktiker  
Dipl. Wirtschaftsingenieur



**Informationen zu weiteren  
Seminaren und Angeboten unter:**

**[www.karl-heinz-koepf.de](http://www.karl-heinz-koepf.de)**