

Innerer Widerstand

spüren – annehmen – lösen

Erlebnisseminar mit Karl-Heinz Köpf

Am 17.-18.02.2024 in Kaarst



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

17.-18. Februar 2024
Samstag 10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag 10:00 – 16:00 Uhr

Ausgleich

225 Euro

Seminarort

Megahertz Yoga
Broicherdorfstr. 63
41564 Kaarst

Mitzubringen

Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke,
evtl. Sitzkissen

Organisation und Anmeldung

Barbara Linden
Tel.: +49 (0) 177 – 3837735
lindenbarbara@web.de

Seminarleitung:
Karl-Heinz Köpf

Seminarleiter / Trainer
Heilpraktiker
Dipl. Wirtschaftsingenieur



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

www.karl-heinz-koepf.de