

Inselleuchten Wangerooze

08. + 10.06.2025



Ausdruck- und Beziehungskompetenz

- Beziehungen verstehen und verbessern
- Kontakt zur Körperweisheit aufnehmen
- Wege zum eigenen Ausdruck finden
- bewusst Leichtigkeit gewinnen
- mehr Stabilität im Alltag
- Kommunikationswege entwickeln
- wirkungsvolle Techniken für einen erfüllteren Alltag
- neue Perspektiven für eine höhere Lebensqualität
- aktiv, einfach, mit Freude und Nachhaltigkeit
- aus natürlichen Ressourcen schöpfen lernen

Was kann aus psychodynamischer Sicht hinter Verspannungen des Schulter-, Hals- und Nackenbereiches oder Kieferbeschwerden stecken? Ständiges Räuspern, Hüfteln, Probleme mit der Schilddrüse, ein Kloß im Hals? Das Gefühl, kein Gehör zu finden? Welche Werkzeuge können hier helfen? Erfahren Sie mehr über die Geheimnisse Ihres Unterbewusstseins und verbessern Sie die Kommunikation mit Ihrem Gegenüber. Innerer und äußerer Ausdruck bestimmen Ihre Lebensqualität.



Körperpsychologie trifft Verhaltenspsychologie

Wir möchten einerseits Impulse geben für diejenigen unter Ihnen, die unter körperlichen Beschwerden bzw. Spannungen rund um den Kiefer-Schulter-Hals-Nackengebiet leiden, andererseits auch diejenigen ermutigen, die nach neuen Wegen für den persönlichen Ausdruck suchen. Dieser Ausdruck muss sich nicht ausschließlich durch die Stimme zeigen. Die Lösung liegt oft in persönlichen oder transpersonalen Aspekten, die für Spannungen sorgen und jeglichen individuellen Ausdruck sowie echte Kommunikation verhindern können.

Wir möchten uns dieser Thematik in fachlicher Kompetenz, mit emotionalem Tiefgang und durchaus auch mit Humor nähern. Wahrhaftige Kommunikation schafft Frieden im eigenen System und sorgt für Klarheit im Außen. Aus einer Wertschätzung sich selbst gegenüber gelingt auch eine wertschätzende Kommunikation mit dem Partner oder dem Kollegen.

Wir beschäftigen uns nicht nur mit der Anatomie des Körpers und psychodynamischen Zusammenhängen, sondern auch mit verschiedenen Bewusstseinssebenen und wertvollen Impulsen aus der Mediation für eine erfolgreiche und zielführende Kommunikation.



Wir möchten durch lösende Atem- und weitere körperorientierte Techniken einen Anfang auf diesem Weg anbieten oder zu weiteren Schritten einladen. Konkret heißt das: Sie werden 2 körperorientierte Werkzeuge an die Hand bekommen, die sie sofort nach dem Seminar in den Alltag integrieren können: die Techniken der natürlichen Atmung, sowie die Techniken des TRE®.

Warum diese natürlichen selbstregulativen Maßnahmen gerade in diesen so bewegten Zeiten so hilfreich sind, liegt daran, dass sie nicht nur auf körperlicher Ebene wirken, sondern durch Ausgleich des vegetativen Nervensystems auch das psychische Wohlbefinden steigern können. Der Fokus liegt auf den Ressourcen, die uns der Körper bietet.

Ergänzend möchten wir durch die Auseinandersetzung mit dem Thema rund um Bewusstsein zu einem Perspektivenwechsel einladen. Wir sind der Ansicht, dass wir jederzeit verantwortlich sind für die Umstände in unserem Leben. Das mag provokant klingen, birgt jedoch unglaubliches Potential. Denn wenn wir um die Zusammenhänge wissen, die unsere Realität formen, so können wir bewusste Gestalter unseres Lebens werden. Hier ist Tiefgang erforderlich – hinein in unsere inneren Welten des Unbewussten bis hinauf in die Ebenen des Überbewusstseins. Ausgeführt finden Sie dies im unten genannten Buch. Lebendig möchten wir es in den gemeinsamen Stunden werden lassen, wo wir in der Lage sind, auf die Bedürfnisse der Gruppe einzugehen.

Aktives Üben – wenn das Wetter es zulässt auch gerne am Strand oder am Deich – wird sich mit Impulsvorträgen die Waage halten und es soll genügend Zeit und Raum für persönliche Fragen und spannende Diskussionen bleiben!

Denn eines muss noch gesagt werden. Jede*r befindet sich auf einem ganz individuellen Weg. Und es ist uns gelungen, durch interdisziplinäres Verständnis Informationen und Techniken anzubieten, die jede*n auf genau diesem individuellen Weg unterstützen und begleiten können. Es braucht Modelle, um überhaupt agieren zu können, doch erfahren und sinnvoll umsetzen kann nur jede*r für sich. Und dabei die Qualität und die Freiheit und Freude im Leben zu erhöhen – das ist unsere Intention!

Ob Sie nun Ihrem Körper Gutes tun möchten und sich dabei dem Bewusstsein annähern oder über den Körper das Bewusstsein erhöhen möchten. Es bedingt sich gegenseitig. Der Schlüssel liegt in Ihnen. Wenn Sie aktiv Einfluss nehmen möchten auf Ihre mentale und physische Gesundheit und erkennen, dass Sie selbst verantwortlich sind - unabhängig von äußeren Umständen- für Frieden, Lebensfreude und Wohlbefinden in Ihrem Leben, dann heißen wir Sie herzlich willkommen auf der Insel Wangerooge zu unserem Basis-Workshop.



Highlights

- Komplett Einführung in die Techniken des TRE®
- Natürliche Atmung in Theorie und Praxis
- Akuter sowie chronischer Stress und die Auswirkungen auf Psyche und Körper
- Die Bedeutung des Vagus-Nervs
- Bewusstseinsintelligenz - die Wirklichkeit hinter Ihrer Realität
- Umgang mit Gefühlen und Emotionen
- Zeitfenster für individuelle Fragen
- Diskussionsraum

Fakultativ: Walk & Talk am Donnerstag, 12.06.25, Treffpunkt um 17:00 Uhr am Café Pudding für einen gemeinsamen Spaziergang in den Westen zu einem abschließenden Abendessen.



Die Referenten

Evelyn Hopfengärtner, Körperpsychologie und Körperpsychotherapie MSc, sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie, Atemcoach:

www.evelynhopfengaertner.de

Holger Fuchs MSc, Verhaltens- und Organisationspsychologe, Mediator, Organisationsentwickler, Hypnosecoach, Buchautor:

www.holgerfuchs.de



Neues Buch zur Begleitung



Buch **"Bewusstseins-Intelligenz"**
Entdecke die Wirklichkeit hinter Deiner Realität!
Hier klicken und bestellen!

Anmeldung & Kosten

- Seminargebühr:** 538,- EUR, inkl. MwSt.
- Exklusive:** Anreise, Unterkunft mit Kurtaxe, Verpflegung, Strandkorb, Strandritte und Wellnessbehandlungen in der Oase
- Gruppengröße:** 12 – 20 Teilnehmer*innen
- Zeiten:** an beiden Tagen
 09:30 Uhr - 13:00 Uhr +
 14:30 Uhr - 18:30 Uhr

Wir behalten uns vor, das Programm in Absprache mit den Teilnehmer*innen zum Wohle der Gruppe geringfügig abzuändern oder zeitlich umzustellen.

Fragen unter: info@evelynhopfengaertner.de
 Anmeldung unter: <https://evelynhopfengaertner.de/#bewusstsign>



KOHOLA

Wir freuen uns auf Sie!
 Evelyn Hopfengärtner & Holger Fuchs