



Florian Seitz

Therapie & Seminare für inneres Wachstum

Wasserstr. 11a 79098 Freiburg Tel. 0152 530 810 10 www.seitz-seminare.de

ESSENZ - Arbeit

Chakren - Seminare für das Wesentliche Seminare Winter - Frühjahr-2020

ESSENZ - das Sakral-Chakra: Die Heilung des inneren Kindes

Viele unserer Entscheidungen und Verhaltensweisen werden, völlig unbewusst, von Gefühlen in dem Teil von uns bestimmt, wo wir immer Kind geblieben sind. Allerdings sind diese Verhaltensmuster oft unangemessen einseitig oder verzerrt und für unser erwachsenes Leben destruktiv. So erleben wir manchmal fast hilflos, wie wir trotz besseren Wissens unsere Beziehungen sabotieren oder beruflichen Erfolg verhindern, obwohl wir das eigentlich gar nicht wollen. Die Ursache liegt in den emotionalen Verletzungen, die wir als Kinder erlitten haben und die bis heute machtvoll aus unserem Unterbewussten wirken. Dieses Seminar dient der Heilung des inneren Kindes, so dass wir wieder zu seiner kraftvollen und freudigen Seite Zugang bekommen. Und zugleich werden wir erproben, wie wir im Umgang mit unseren Gefühlen erwachsen bleiben können.

Freiburg, Sa./So, 18./19. Januar 2020, 9.00-18.00 Uhr, Kursgebühr 225.-

ESSENZ - Das Dritte Auge: Den inneren Kritiker zähmen

Der „innere Kritiker“ ist eine Instanz, die es in sich hat! Dabei nutzen wir unsere geistigen Fähigkeiten, um vor allem herauszufinden, was alles nicht zu 100% unseren selbstgesetzten Normen entspricht und kritisieren damit dann andere, meist aber am stärksten uns selbst. Manchmal scheint dieser innere Kritiker ein regelrechtes Eigenleben zu führen, dem man sich kaum entziehen kann. Das Leben wird dadurch kleinlich und schwer. Dieses Seminar unterstützt Sie, diesen inneren Kritiker in seine Schranken zu weisen und gelassener durchs Leben zu gehen.

Freiburg, Sa./So, 14./15. März 2020, 9.00-18.00 Uhr, Kursgebühr 225.-

ESSENZ - das Basis-Chakra: In Freude leben

Wirklich lebendig zu sein, das heißt mit allen Sinnen ganz im Körper präsent zu sein. Es bedeutet, intensiv wahrnehmen zu können. Was aber nun, wenn eine dieser intensiven Wahrnehmungen Angst ist? Aus diesem Dilemma heraus haben sich viele von uns, oft schon sehr früh, unbewusst dafür entschieden, sich lieber von ihrem Fühlen, ihrem Körper und ihrer Verbindung zur Erde abzuschneiden. Oft wird daraus ein „Abheben“ in mentale Welten, in denen man statt zu leben nur über das Leben nachgrübelt, das wie durch eine Glasscheibe draussen vorbeizieht, scheinbar nur für die anderen gemacht. Was als Sicherheit gedacht war, entpuppt sich als Einengung. In diesem Seminar geht es darum, wieder mit allen Sinnen im Körper ankommen zu können, um neu dem Reichtum des Lebens begegnen zu können. Der Schlüssel dazu liegt im Basischakra...

Freiburg, Sa./So, 09./10. Mai 2020, 9.00-18.00 Uhr, Kursgebühr 225.-