



Seminarinhalte

Körperübungen in Verbindung mit Methoden der mentalen Arbeit – Verbindung von Körper und Geist – body-mind

Achtsamkeit und Wertschätzung gegenüber sich selbst, gegenüber anderen Personen, gegenüber der Natur

innere Haltung und äußere Haltung bewirken sich gegenseitig, daran arbeiten wir

Stand- und Gleichgewichtsübungen nach innen wirken lassen, dann von innen ausgeglichen und gefestigt agieren und reagieren

souveränes und authentisches Auftreten durch bewusste und unbewusste Körpersprache sowie wertschätzende Kommunikation und aktives Zuhören

partnerschaftliche Körperübungen werden übersetzt in Körpersprache und verbale Kommunikation

Kennenlernen und Schätzen des eigenen Körpers sowie der inneren Energien und Ressourcen

Sinnesreize bewusst wahrnehmen, somit emotionale Verknüpfungen schaffen und die „kleinen“ Dinge des Lebens schätzen

Ziele definieren und verfolgen, Denkmuster verändern, das Karpmann-Dreieck erkennen, Lebenslücken aufspüren

positives und zielorientiertes Denken

Ideomotorik, Kinesiologie, Energiearbeit, Visualisierung

verschiedene Möglichkeiten der Meditation und Entspannung auch mithilfe von Körperreisen und Atemübungen

das Miteinander und den freien Gedankenaustausch pflegen, Wohlwollen und Vertrauen schaffen

Körperübungen ohne Schuhe, damit man wieder lernt den Boden zu spüren und sich zu erden, Handy ist stets offline

Seminar an vier Tagen, damit jeder Teilnehmer wirklich Abstand gewinnt vom Alltag und von allen Äußerlichkeiten

Selbsterfahrung > Selbstachtung > Selbstfindung > Selbstbewusstsein > Selbstkontrolle > Selbstsicherheit > Selbstliebe

> selbst sein

Markus Amberg

Ziegelei 4a – 96487 Dörfles-Esbach – 09561 / 675 7227 – info@my-power-energy.de – www.my-power-energy.de
3. Dan stiloffenes Karate – 1. Dan Shotokan Karate – A-Trainer im DOSB – zertifizierter Karate-Lehrer II im DKV – zertifizierter Mentaltrainer (AGL) - Buchautor
C-Trainer, Selbstverteidigungstrainer und B-Prüfer im Bayerischen Karate Bund – Referent für Selbstverteidigung, Selbstsicherheit, Persönlichkeitsentwicklung

Selbstsicherheit - Selbstschutz - Körperarbeit