

# five tools for you

Seminarreihe 2011 - 2012

Ankommen

Wahrnehmen

Kommunizieren

Loslassen

Kreativ sein

*tiefenpsychologische Körpertherapie  
und spirituelle Energiearbeit  
Lore Bergmeier und Olaf Cobus*

## Lore Bergmeier

Heilpraktikerin, Reiki-Meisterin  
spirituelle Energiearbeit  
Tibetan Fire Healing  
Schamanische Heilungen  
Blütenessenzen  
www.lorebergmeier.de  
kontakt@lorebergmeier.de



## Olaf Cobus

Heilpraktiker  
tiefenpsychologische Körpertherapie  
Klassische Homöopathie  
Massage  
Freies Bewegen  
www.olafcobus.de  
info@olafcobus.de

## Termine

5 Tagesseminare, jeweils Sonntags 10 -18 Uhr  
23.10.11 ‚Ankommen‘  
06.11.11 ‚Wahrnehmen‘  
22.01.12 ‚Kommunizieren‘  
19.02.12 ‚Loslassen‘  
18.03.12 ‚Kreativ sein‘

alle Seminare einzeln buchbar, Kosten je 80,-  
als Block 5 Tagesseminare: Kosten 300,-  
Ort: Medosophos, Rutschbahn 11a,  
20146 Hamburg, Innenhof, EG rechts

Info und Anmeldung:  
Lore Bergmeier  
040 - 413 55 703  
0178 - 863 55 87  
kontakt@lorebergmeier.de

## Seminarinhalt

Wir arbeiten mit dir an 5 Tools für einen selbstbestimmten und kreativen Lebensweg. Diese Arbeit bietet dir die Möglichkeit, deine inneren Räume zu klären und zu erweitern.

Dich erwarten Warm-ups, Meditation und Movement, Dialog, Energiearbeit. Alte Panzer und Muster können sich auflösen und Platz für neue Lebendigkeit entstehen lassen.

Mit Techniken aus dem schamanischen Heilen, der tibetischen Energiearbeit und der tiefenpsychologisch orientierten Körperarbeit möchten wir dich auf eine Reise noch tiefer zu dir selbst einladen.

23.10.2011 **ankommen**

Sich erlauben zur Ruhe und bei sich anzukommen. Im Moment sein. Mit dir im Kontakt sein. Aus der Ruhe in die Bewegung kommen. Von hier aus kann sich Kontakt entwickeln. Großer Respekt. Raum für Erlaubnis. Unsagbares ausdrücken. Ohne Wertung, ohne Beurteilung sein.

6.11.2011 **wahrnehmen**

Sehen und wahrnehmen. Was ist hier los? Wer sind die anderen? Wie geht es mir? Wahrnehmungsgrenzen erweitern, Räume erforschen. Welchen Sinnen vertraust du?

22.01.2012 **kommunizieren**

Was möchte ich bzw. was möchte ich mitteilen? Ebenen der Kommunikation (Hara, Herz, Kopf, Spirit). Wie bin ich bei mir und bekomme gleichzeitig den anderen mit? Sich klar werden, wer wir sind und wie wir in Beziehung treten.

19.02.2012 **loslassen**

Altes loslassen, z.B. ungelöste Beziehungen, Sehnsüchte, Schuldgefühle, Trauer, Erwartungen. Wir begleiten dich durch alles, was hochkommt. Tiefer gehen. Sich befreien. Raum für Neues schaffen.

18.03.2012 **kreativ sein**

Umsetzung einer Idee, malen, schreiben, sprechen, sich frei bewegen. Friedlich, entschlossen, frei und verbunden. Spielerisch in der Begegnung. Arbeit mit Farbe und Leinwand, Körper und Stimme.

