



**Haus der Stille – Waldauerbach**  
**Barbara Althoff-Koch / Elisabeth Sandel**

Personale – Initiatische Therapie nach Dürckheim/Graubner  
Leib-Atem-Stimme-Psyche-Meditation  
- Lehrinstitut BV-Atem -

## Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge

von Freitag, 20. März um 17 Uhr  
bis Sonntag, 22. März 2020 ca.14.30

**Selbstfürsorge** bedeutet, aufmerksam zu sein für das eigene Leibempfinden, die eigenen Gefühle und Gedanken. Man kann lernen, gut auf sich selbst und auf grundlegende eigene Bedürfnisse zu achten.

Sich selbst ernst zu nehmen ohne rücksichtslos zu werden.

Wer Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit praktiziert, kann sich wahrhaftiger mit anderen verbinden und auch auf sie eingehen. Im ganz normalen Alltag kann sich so das Zusammenspiel von Kopf, Herz und Bauch harmonisieren und Großhirnrinde und limbisches System gehen Hand in Hand.

**Selbstwirksamkeit** meint die persönliche Überzeugung, dass man in einer bestimmten Situation angemessen reagieren kann und dass man fähig ist, etwas zu erlernen und damit eine bestimmte Aufgabe auszuführen.

Vielleicht heißt das Erwachsenwerden, Verantwortung übernehmen für die eigenen Nöte, Bedürfnisse und das eigene Glück.

Wie immer üben wir mit Atem, Leib, Stimme, psychischem Prozess und Meditation.

Gebühr: € 230,- incl. Übernachtung und Verpflegung  
(i.d.R. 2-3 Bettzimmer und vegetarische Kost )

Leitung : Barbara Althoff-Koch  
( Ausbildungsleiterin Personale – Initiatische Therapie / BV-Atem)

## Anmeldung und weitere Informationen