



**Leben aus meiner innerer Mitte – der innere Kompass für (noch) mehr Wohlfühl  
*authentisch sein, sich lebendig fühlen***

Zu spüren, was uns gut tut, was uns erfüllt - in einer sich immer schneller drehenden und immer mehr gefüllten Zeit, die uns zumeist fremdgesteuert und im Funktionsmodus fühlen lässt, mit immer mehr Impulsen und Reizen von außen. Das ist elementar für unser emotionales, geistiges und körperliches Gleichgewicht. Das eigene Leben zu leben - und nicht das der anderen – ist Voraussetzung für innere Zufriedenheit und Gesundheit.

Nur – wie oder was ist eigentlich das „Eigene“ leben?

In diesem Kurs findest Du Raum für Dich, die Möglichkeit, Dein eigenes Ich ein Stück weit mehr kennenzulernen, den eigenen inneren Kompass noch (ein Stück weit) mehr zu entdecken, zu entwickeln und auszurichten.

Ziel dieser insgesamt 2 inspirierenden und spannenden Tage in wohltuender Natur ist es, Wege (auch im Alltag) zu erforschen

- die eigene Individualität kennenzulernen
  - die eigene Individualität zu leben
- der eigenen Lebendigkeit Raum für Entfaltung zu geben
- noch authentischer zu werden, authentisch zu sein und immer stärker mit sich selbst in Kontakt und in Einklang zu leben
  - den Mut zum eigenen Ich weiterzuentwickeln
  - das eigene Leben zu leben und nicht das der anderen.

Für weitere Informationen und zur Anmeldung findest Du hier die Daten:

Petra Pfirrmann, München, 089-42018526

<https://www.privatheilpraxis-lebensraum.de/mein-angebot/kurse-und-specials/>

Ich freue mich auf Deine Kontaktaufnahme.

**Inhalt:**

- Was ist Authentizität?
- Wie drückt sie sich in meinem Alltag aus?
- Wie kann ich in die Stille kommen und Kontakt zu meinem Innen aufnehmen?
- Wie kann ich authentisch im Außen leben?
- In einem abwechslungsreichen Mix aus
  - Achtsamkeitsübungen
  - Reflexionsübungen
  - Paar- und Kleingruppenaustausch
  - Plenumsaustausch
  - Fantasiereisen
  - Atemübungen
  - in der Stille, in der Natur, mit Musik, mit Bewegung

**Teilnehmerzahl:** 12**Datum:** Freitag, 2. September 2018 (Beginn: 17.30h) bis Sonntag, 4. September 2018 (Ende: 13.00h)**Ort:** Seminarhaus Naturoase, Feldkirchen-Westerham zwischen München und Rosenheim;  
Anreise mit dem Auto oder mit der Bahn nach Westerham, von dort ist Abholung möglich**Zimmer:** gemütliche Einzel-, Doppel-, Dreibettzimmer und Matratzenlager (auf Wunsch)**Verpflegung:** Frühstück, Mittag- und Abendessen, vegetarische Küche zu den Hauptmahlzeiten**Preis:** 249,-- Euro  
zwischen 20,-- und 31,-- Euro Übernachtung je nach Zimmerkategorie  
zwischen 30,-- und 40,-- Euro Vollpension**Veranstalterin:**

Petra Pfirrmann

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HP Psych)

Systemischer Coach

Körperorientierte Traumatherapeutin

Langjährige Seminar- und Workshopleiterin in der Erwachsenenfortbildung, der Führungskräfte- sowie Persönlichkeitsentwicklung, Burnoutprävention und –behandlung, Resilienztraining

