

Heilsames Ordnen – tiefe, sanfte Regulation

«Gesundheit ist eine Beziehung zwischen dir und deinem Körper.»



Erstmals in Hüttschlag ein „Miteinander“ von tiefgreifenden Techniken zur Regulation des autonomen Nervensystems und Systemischer Aufstellungsarbeit/Familienstellen.

Mit Marlies Burggraf Lehrkraft für Physiotherapie, Dipl. Soz.päd, Manualtherapeutin
und Anita Ferstl, Heilpraktikerin, Fachdozentin, Kinderkrankenschwester.

Termin: Do/Fr 02.05./03.05.2024 jeweils von 9:00 – 17:30 Uhr

Ort: Aparthotel/Landhotel Almrösl

Familie Zraunig, A-5612 Hüttschlag im Großarlal
www.almrösl.at

→ **Buchung der Übernachtung bitte in Eigenregie – nähere Infos im Anhang**

Modul 1 „Regulation des autonomen Nervensystems“ mit Marlies Burggraf

→ Donnerstag, 02.05.2024 9:00 – 12:30 Uhr und Freitag, 03.05.2024 14:00 – 17:30 Uhr

Modul 2 „Systemische Aufstellungen / Familienstellen“ mit Anita Ferstl

→ Donnerstag, 02.05.2024 14:00 – 17:30 Uhr und Freitag, 03.05.2024 9:00 – 12:30 Uhr

Die Module können zusammen oder unabhängig voneinander gebucht werden.

**!!! Bitte teilen Sie uns dies bei Ihrer Anmeldung mit Ihren Kontaktdaten (Name, Adresse, Tel-Nr...) !!!
unter anita.ferstl@posteo.de mit.**

Zahlungsbedingungen:

Wir bitten um **Barzahlung vor Ort.**

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie zeitnah eine Bestätigung per mail.
Damit ist Ihre Anmeldung verbindlich.

Wir freuen uns auf ein „Wunder“-volles, bereicherndes Miteinander.

Herzlichst

Marlies Burggraf und Anita Ferstl

Modul 1 *Regulation des autonomen Nervensystems*

„Man muss sich aufregen können, und man muss sich wieder abregen können“, mit diesem Satz leitet der Neurowissenschaftler Gerhard Roth seine renommierten Vorträge ein.

Unser Nervensystem kann beides, auch wenn unser Lebensalltag mehr Anlässe zum Aufregen bietet als zur Entspannung und Regulation.

Aus diesem Grund leiden immer mehr Menschen unter den Folgen von Stress wie z. B.

- Herz- und Kreislaufprobleme
- Hartnäckige Verspannungen
- Schlafstörungen und Erschöpfung
- Chron. Schmerzen und
- Isolation

Im Laufe von vielen Jahren Berufserfahrung habe ich aus den Bereichen der Atemtherapie, Integrativen Manuellen Therapie, Shiatsu, SI nach Peter Levine (und vielem mehr...) Methoden und Techniken gesammelt, modifiziert und in ganzheitliche Konzepte zusammengefügt.

Dieser Kurs gibt - auch für Laien – verständliche Einblicke in die komplexe Funktion des autonomen Nervensystems und bietet wichtige Erkenntnisse in das wichtige Thema „Körpergedächtnis“ und „Herzkohärenz“.

Wir erlernen leicht anwendbare Techniken, die Ihnen ermöglichen, sich selbst oder auch andere besser zu spüren und zu regulieren (Selbst- und Co-regulation).

Ausgleich: 95,00 € incl Skript

Donnerstag, 02.05.2024 9:00 – 12:30 Uhr

Freitag, 03.05.2024 14:00 - 17:30 Uhr

Anmeldung bitte schriftlich an anita.ferstl@posteo.de

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung incl. warmer Socken und bringen Sie ein kleines Kissen sowie eine Decke oder ein Badetuch mit...

Marlies Burggraf

Lehrkraft für Physiotherapie, Dipl. Soz.päd, Manualtherapeutin



Modul 2: ***Heilsames Ordnen mit dem „wissenden Feld“***

Alles, was wir bisher erlebt, erfahren, gefühlt haben, prägt uns.

Auch wenn wir uns vermeintlich nicht erinnern haben wir selbst die Erlebnisse/Traumata unserer Ahnen, die Konstellation/Geschichte unserer Herkunftsfamilie auf Zell-Ebene ver-inner-licht.

So finden wiederkehrende Themen/Probleme und Beziehungs-Muster, auch körperliche und/oder psychische Beschwerden, oft ihren Ursprung in den „Geschichten der Vergangenheit“.

Die systemische Aufstellung mit Hilfe von Stellvertretern

schaftt Möglichkeiten für den ganzheitlichen, größeren Einblick in das, was wirklich ist, was uns maßgeblich beeinflusst. Bewusst und auch unbewusst.

Dabei wirkt das „übergeordnete, kollektive, wissende Feld“ oft auch nur in der oder durch die Körpersprache der Stellvertreter, was der einfühlsamen, Körper-orientieren und geschulten Aufmerksamkeit bedarf.

In dieser sehr achtsamen Arbeit werden wir durch Anerkennung und Würdigung dessen, was wirklich ist, verborgene Wahrheiten im System entdecken und heilsam ordnen. Dadurch kommt die alles-verbindende Liebe wieder ins Fließen. Heilung, Befreiung und Vergebung auf allen Ebenen wird möglich.

Je nach Spüren und Intuition lasse ich mir in der Aufstellungsarbeit von Heilkräutern und homöopathischen Mitteln Impulse geben und integriere diese in die Aufstellungen.

Aufstellungsarbeit:

- ist hilfreich bei Problemen in Familiensystemen, Partnerschaft oder beruflichen Situationen
- erleichtert Bindungs- oder Lösungsprozesse
- hilft traumatische Erfahrungen (auch früherer Generationen) zu integrieren
- trägt zur Harmonisierung innerer Persönlichkeitsanteile bei
- hilft, dass wir Krankheiten "anders" verstehen und sie so der Heilung näher bringen können
- unterstützt Trauerarbeit

Teil-Aspekt-Aufstellungen (ohne Vorgespräch) eignen sich

- als Ritual für Abschied/Trennungen, Versöhnungen, Verzeihen, Annehmen/Integration, Abnabelung..
- als Entscheidungshilfe bei beruflicher/räumlicher und auch innerlicher Neuorientierung
- als erster Einblick in das Familiensystem, wenn man/frau sich für eine "große" Aufstellung noch nicht bereit fühlt.

Donnerstag, 02.05.24 14:00 – 17:30 Uhr

Freitag, 03.05.24 9:00 – 12:30 Uhr

Ausgleich: 105 für Aufstellende, 60 € für Aufstellende „Teilaspekt“, 35 € für Teilnahme als Stellvertreter/Beobachter

Anmeldung bitte schriftlich an anita.ferstl@posteo.de

Bitte geben Sie bei Anmeldung an, ob Sie als Aufstellender oder Stellvertreter/Beobachter teilnehmen.

Danke.

Ein Vorgespräch für Aufstellende, meist telefonisch, mit Besprechung des Anliegens ist wichtig und in der Teilnahmegebühr inkludiert.

Anita Ferstl

Heilpraktikerin, Fachdozentin, Kinderkrankenschwester

www.zeitraumzeiten.de

Buchung der Übernachtung bei Bedarf in Eigenregie:

Mit Halbpension und allen angeführten Leistungen pro Person und Tag im DZ 80,00 €

Das Einzelzimmer kostet € 17,00 pro Tag mehr.

Ortstaxe und Tourismusabgabe kommt noch dazu € 2,30 pro Nacht/ Pro Person

Abendessen im Almrösl für alle anderen *Gäste außerhalb*:

4 Gang Menü pro Person/ Tag die nicht bei uns nächtigen € 29,-

Im Rahmen der Halbpension ist dieses schon einberechnet.

Es ist aber auch möglich a la carte zu bestellen.

Unsere Leistungen und umfangreiches Zusatzangebot:

- Unterbringung in beiden Hotels (Landhotel und Aparthotel 100 m entfernt) möglich
- alle Zimmer mit DU WC, Haartrockner, Radio, Telefon, TV, gratis Wifi, Balkon
- Verwöhn Halbpension mit großem reichhaltigen Frühstücksbuffet, Müsli- und Bioecke,
- Teebar (mehr als 20 Sorten stehen zum Aufguss bereit, diverse Säfte
- Wir backen mehrere Sorten frisches Schwarzbrot selber, es gibt unsere hausgemachten Marmeladen, Aufstriche etc.
- beim Abendmenü können unsere Gäste zwischen 3 Menüs wählen, eines davon ist immer ein vegetarisches, leichtes Vollwert-Essen
- Allergien bzw. Unverträglichkeiten jeglicher Art bereiten uns kein Problem – Der Koch stimmt täglich mit den betroffenen Gästen deren Wünsche ab!
- Täglich bereiten wir unser großes, umfangreiches und frisches Salatbuffet
- Zum Schluss gibt es ein feines Dessert oder Obst – war mag auch eine Käsevariation!

www.almrösl.at