




# Stress und Trauma bewältigen

**Seminar am 28. und 29.06.2019  
in Sinntal Oberzell, Am Hirschberg 9**

Der heilsame Weg zu mir selbst – Umgang mit meinem innerem Kritiker. Wie kann ich im Alltag besser mit Stress umgehen und mir selbst helfen? In diesem Seminar lernen Sie mit einfachen Methoden in ihrem Alltag die Stresshormone zu regulieren und herunter zu fahren. Buchbar sind nur beide Tage zusammen.

**Freitag, 28.06.2019 – 9.00 bis ca. 18.00 Uhr  
inkl. 1 ½ Stunden Mittagspause und ½ Stunde Kaffeepause**

1. Erlernen der Kinesiologie, wie kann ich mit Hilfe des Muskeltests mich selbst und andere austesten? Herausfinden was hinter Symptomen oder psychischen Problemen steckt, welche Ursachen gibt es oder was ist für mich gut und richtig. Edukinesthetik bzw. Braingym zur Selbsthilfe.
2. Bestimmte Mittel austesten lernen, die mir helfen. Wie z.B. Globuli, Schüsslersalze, Bachblüten oder andere Heilmittel.
3. Traumakurztherapie, Containertechnik. Austesten einer traumatischen Erfahrung und das damit verbundene Stresslevel und danach Entkoppelung.
4. Körperübungen für die Traumaheilung und zur Stressreduktion im Alltag. Und Übungen zur Aktivierung des Ruhenervs.
5. Arbeit mit dem innerem Antreiber, bzw. Kritiker. Meditation, was braucht er oder sie, um gehen zu können.



Lass Dir ein wenig Zeit  
für deine *Träume*,  
um dem Leben  
gelassener zu begegnen.

Dorothee Bleker

**Samstag, 29.06.2019 – 9.00 bis ca. 18.00 Uhr**  
**inkl. Mittags- und Kaffeepause**

1. Aufbau Kinesiologie, analytische Kinesiologie.  
Die Ursachen von Krankheiten heraus finden und testen lernen.
2. EFT Klopftechnik gegen Überforderung im Alltag
3. Erlernen der Klopftechnik für allgemeine Probleme und ein spezielles Schmerzprotokoll.
4. Meditation. Erlernen der Selbsthypnose, Begegnung mit dem innerem Heiler.  
Hypnotischer Heilschlaf.
5. Yoga mit einer ausgebildeten Yogalehrerin (1 Stunde)
6. Die TAPAS Akupressurtechnik für Heilung und Vergebung

**Kosten für beide Tage**  
**inkl. Seminarunterlagen und biologischer Verpflegung**

**340,- €**

**Eine Übernachtung vor Ort ist auf Anfrage möglich.**

**Manuela Meyer**

**Heilpraktikerin und Lehrerin für Gesundheitsberufe**

**Telefon 06051/15580**

**[www.meyer-naturheilpraxis.de](http://www.meyer-naturheilpraxis.de)**