

# Den eigenen Weg erkennen, durch Aufmerksamkeit und Übungen für

## Geist

Informationen und Übungen zu „Was uns krank macht, was uns gesund macht“  
Gibt es ein „inneres Wissen“ und wie komme ich dahin? Welche „Werkzeuge“  
gibt es noch und welches passt zu mir. U.a. EFT, Imagination, Mentaltraining,  
Trommel als Lockerungsmedium

Was ist mitzubringen: warme Socken, Tuch, Essenbeitrag für Mittagsbuffet,  
(Sitz-)Kissen



Kursleiterin: Dr. Silke Bertram, Frauenärztin und  
Psychoonkologin, ganzheitliche gyn. Onkologie,  
Tel: 04621/304888; silke@bertram-mail.com

## Seele

Arbeit mit inneren und äußeren Bildern. Im Fokus steht unser Herz in all seinen  
Facetten. Wir lernen das Hinfühlen, innere Perspektiven wahrnehmen und  
auszudrücken. Ausdruck lindert Druck!

Was ist mitzubringen: Papier und bunte Lieblingsstifte. Etwas zu schreiben,  
„workshop Tagebuch“

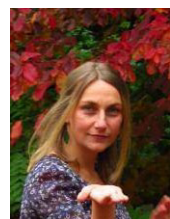


Kursleiterin: Jana Zouari, Heilpraktikerin, Drawidischer  
Ayurveda, Kunsttherapie Tel: 04351-4860142,  
praxis@jazou.de

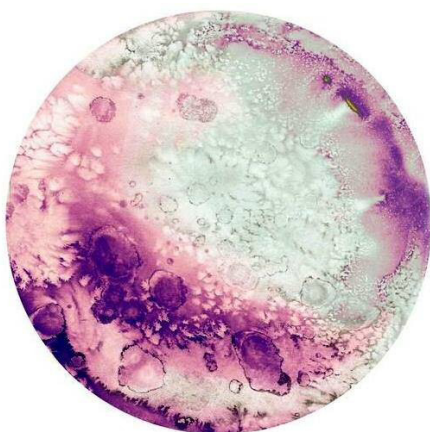
## Körper

Und jetzt? Wir begeben uns auf die Suche nach Deinem Eigenem Weg-  
dem Weg des Lebens. Dein Leben wieder lebenswert und wertvoll zu  
gestalten, Vertrauen in Dich und Deinen Körper wieder zu entdecken-  
mit dem, was Du hast. DICH!

Bitte bequeme Kleidung anziehen.



Kursleiterin Mika Junikiewicz: Tanz- und  
Bewegungstherapeutin, Yogalehrerin,  
Kunsthänderin Tel: 0177 2101474  
mika.juni@web.de





# Drei für Dreiheit

## **INTENSIV WORKSHOP** **für Frauen nach/mit einer** **Krebserkrankung**

**am 23+24 Februar 2019**

**jeweils 09:00 Uhr bis 18:30 Uhr**

Die Konfrontation mit einer so bedrohlichen Erkrankung wie Krebs, die die Frauen meist wie ein Hammerschlag aus dem „vollen Lauf“ trifft, löst vieles aus: von Todesangst, Vertrauens- und Kontrollverlust, Betäubung, dem großem WARUM und der Ahnung etwas im Leben ändern zu sollen, für sich tun müssen- aber wie und was?

Warum „*Dreiheit*“ ? Holen wir bei diesem Sortierungsprozess alle drei Ebenen des Menschen Geist, Seele und Körper mit in das Boot, um eine innere Ordnung wieder herzustellen. Die Ideen oder der Weg dorthin sind so individuell wie wir Menschen sind.

Deshalb wollen wir Sie mit hoch effektiven Methoden unterstützen, ihren eigenen Weg zu finden, an ihr eigenes Wissen zu kommen und die Selbstheilungskräfte zu entfesseln.

*Ziel ist es, wieder bei sich zu Hause zu sein.*

Anmeldung: Silke Bertram: Tel: 04621/304888 o.  
silke@bertram-mail.com

Kursort: ZeitRaum im Norden, Kolonistenweg 11,  
24876 Hollingstedt

Kosten: 170€ (Ratenzahlung möglich)  
Bitte vorab an folgende Kontonummer überweisen:  
IBAN: DE36 5001 0517 5425 9476 20 Kontoinhaberin  
Mika Junikiewicz