

Seminare Stefanie Heim

Terminübersicht erstes Halbjahr 2025

Ort: Prozess-Begleitung im Versandlager von SiriSana,
August-Borsig-Str. 13, 3. Stock, 78467 Konstanz

Sonntag, 19.1.

Systemische Aufstellungen im erweiterten Quantenfeld

Samstag, 29.3.2025

Selbsteilung im Alltag 1: Meiner eigenen Wahrnehmung vertrauen

Sonntag, 30.3.2025

**Selbsteilung im Alltag 2: Gefühle fühlen, den Körper spüren.
Vom heilsamen Umgang mit mir selbst**

Samstag, 13.4.2025

**Selbsteilung im Alltag 3: Von gesunden Grenzen zum stabilen Selbst.
Ein Seminar zur Selbst-Integration**

Samstag, 26.4. Und Sonntag, 27.4., 10-18 Uhr

Systemische Aufstellungen im erweiterten Quantenfeld

Samstag, 14.6., 16 Uhr bis Sonntag, 15.6., 18 Uhr

Systemische Aufstellungen im erweiterten Quantenfeld

Systemische Aufstellungen im erweiterten Quantenfeld

Sonntag, 19.1.

Samstag, 26.4 und Sonntag, 27.4., 10-18 Uhr

Samstag, 14.6., 16 Uhr bis Sonntag, 15.6., 18 Uhr

Die klassische Aufstellungsarbeit bezieht sich auf ein System, in dem wir uns im aktuellen Leben bewegen. Hier erweitern wir dieses Feld um Zusammenhänge aus anderen Leben, um feinstoffliche Dimensionen und um den Bereich der Bioenergetik. Damit begeben wir uns auf eine Reise zum primären Muster, das unser Thema ursprünglich begründet hat und das sich aktuell immer noch zeigt. Mit der Erkenntnis, wie wir an dessen Grundsteinlegung selbst/mit beteiligt waren, wächst die Fähigkeit, die volle Verantwortung dafür zu übernehmen. So gelingt der Schritt zurück in die natürliche Ordnung und in einen Prozess der Selbstheilung.

In den Themenfeldern Stabilisierung und Abgrenzung wird diese Arbeit unterstützt und ergänzt durch Elemente aus der Systemischen Selbst-Integration von Ernst Robert Langlotz. Die Methode URSA, ursächliches Regenerationssystem, wird zusätzlich eingesetzt, wenn es sich für die Integration als wichtig erweist, stress- und traumabedingte Spannungsmuster im Körper aufzulösen.

Investition:

Eintägiges Seminar: **80 €** plus **100 €** bei eigenem Prozess und **30 €** Raummiete.

Eineinhalbtägiges Seminar: **120 €** plus **100 €** bei eigenem Prozess und **45 €** Raummiete.

Zweitägiges Seminar: **150 €** plus **100 €** bei eigenem Prozess und **50 €** Raummiete.

Werkzeugkiste für Selbstheilung im Alltag

In Seminaren und Einzelbegleitungen zeigen sich mir immer wieder bestimmte Themenfelder, die für eine konstruktive Arbeit mit sich selbst und zur Integration tiefgreifender Transformationsprozesse, wie wir sie beispielsweise in der Aufstellungsarbeit erleben, wesentlich sind. Daraus habe ich drei Tagesseminare entwickelt, die einzeln oder zusammen (mit Rabatt) gebucht werden können. Sie bieten grundlegendes „Handwerkszeug“ zur liebevoll-konsequenten Selbststärkung und zur Erweiterung der Selbstkompetenzen für mehr innere Freiheit und Frieden.

1: Meiner eigenen Wahrnehmung vertrauen. Samstag, 29.3.2025

2: Gefühle fühlen, den Körper spüren. Vom heilsamen Umgang mit mir selbst. Sonntag, 30.3.2025

**3: Von gesunden Grenzen zur inneren Stabilität. Ein Seminar zur Selbst-Integration
Samstag, 13.4.2025**

Seminar 1: Meiner eigenen Wahrnehmung vertrauen. Samstag, 29.3.2025

Wie „funktioniert“ (meine) Wahrnehmung eigentlich? Welche Sinneskanäle sind bei mir hauptsächlich aktiv – in 3D und als Hellsinne? Wie kann ich diesen vertrauen? Was blockiert mich dabei (noch) und wie kann ich diese Hürde(n) überwinden?

Du bist eingeladen, mit unterschiedlichen Übungsansätzen ganz praktisch und experimentell die Antworten auf diese Fragen zu finden und dabei Leichtigkeit und Freude im Umgang mit deiner ganz individuellen Art der Wahrnehmung zu entdecken. Denn bewusst wahr zu nehmen kann Spaß machen und eröffnet neue Gestaltungsräume! ☺

Seminar 2: Gefühle fühlen, den Körper spüren. Vom heilsamen Umgang mit mir selbst.

Sonntag, 30.3.2025

Ob zu viel oder zu wenig Gefühl – hier bist du richtig, wenn dich entweder ein Mangel der Fähigkeit zu fühlen oder den Körper zu spüren verunsichert oder ein Übermaß davon dich irritiert. Und auch, wenn du dich scheust, bestimmte Gefühle zu erleben oder wenn dich starke Empfindungen aus der Bahn werfen.

Gefühle sind ein Zeichen unserer Lebendigkeit und sie nähren uns. Gleichzeitig birgt die Identifikation mit ihnen eine Menge Gefahr für Verstrickungen. Wie sieht eine gesunde Balance aus? Und welche Rolle spielen Körperempfindungen dabei?

Mit Wahrnehmungsübungen, meditativen Sequenzen und Elementen aus der Aufstellungsarbeit nähern wir uns unseren Themen und verwandeln Verunsicherung in Akzeptanz und bisher störende Begleiter in verlässliche Unterstützer und Freunde. Mit im Gepäck ist auch die Methode URSA zur Löschung von hinderlichen Spannungsmustern in Zellen und Geweben.

Seminar 3: Von gesunden Grenzen zur inneren Stabilität. Ein Seminar zur Selbst-Integration.

Samstag, 13.4.2025

An diesem Tag geht es darum, die eigene Integrität und Ganzheit auf neue Weise zu erfahren. Verbundenheit mit sich selbst und den eigenen inneren Anteilen ist dabei der Schlüssel.

Wenn du es mit Schwierigkeiten in der Beziehung zu anderen Menschen zu tun hast oder mit ungeklärten und wiederkehrenden inneren Zuständen, die dir Unwohlsein verschaffen, kann es sein, dass verstreute innere Anteile wieder zurückgeholt und integriert werden wollen. Das Seminar dient dieser „Selbst-Integration“ und der Abgrenzung von dem, was die eigene Identität verunsichert.

Die „Systemische Selbst-Integration“ von Ernst Robert Langlotz, ein Ansatz der systemischen Aufstellungsarbeit, ist die Methode, mit der wir an diesem Tag arbeiten. Meditative und traumasensible Übungen unterstützen außerdem die Einbindung in den Alltag und führen neben so manchem Perspektivwechsel hin zu mehr Stabilität, Klarheit und innerer Freiheit.

Investition:

Seminar 1: 100 €.

Hier findet keine Aufstellungsarbeit statt und es fällt daher kein Betrag für eigene Prozesse an.

Seminar 2: 100 €.

Elemente der Aufstellungsarbeit gehören hier zur thematischen Ausgestaltung. Sollte sich im Einzelfall für jemand die Notwendigkeit einer größeren Aufstellungsarbeit ergeben, bitte ich um eine zusätzliche Spende.

Seminar 3: 70 €. Bei eigenem Prozess **zusätzlich 100 €.**

Wenn du einen Prozess mitbringst, melde diesen bitte an.

Bei Buchung der ersten beiden Seminare entsteht eine Ermäßigung von 30 €. Bei Buchung aller drei Seminare reduziert sich die Gebühr um 50 €.

Für alle Seminare gilt:

Beitrag für Raummiete und Getränke (Kaffee, Wasser, versch. Sorten Milch, Tee):

pro Tag: **30 €**

für eineinhalb Tage: **45 €**

Für zwei Tage: **50 €**

Sollten die Seminarpreise für dich nicht möglich sein, sprich mich an, wir finden eine Lösung.

Anmeldungen:

kontakt@stefanie-heim.net, www.stefanie-heim.net