

... ist ein Angebot von zwei Coaches, Eilhard Stohldreier und Uwe Fischer, die für sich selbst verschiedene Methoden kennengelernt haben, um sich und ihr Leben in Bewegung zu bringen. Als Teilnehmer des Seminars bieten wir Ihnen mit *attraversiamo* Möglichkeiten an, sich selbst auf den Weg zu machen. Für den einen sind es Wege zum erfüllten Leben und Glück, andere wollen vielleicht ihre Mid-Life Krise überwinden oder den drohenden Burn-Out verhindern. Wieder andere sehnen sich nach Veränderung in einer Beziehung, vielleicht ist auch ein Konflikt im Privaten, Unzufriedenheit im Beruf oder eine mit der Sinnfrage verbundene Lebenskrise der Auslöser, sich auf den Weg zu machen. Ob körperliche Beschwerden, seelische Unausgeglichenheit oder auch einfach die Frage und die Neugier, was denn noch kommt im Leben - wir bieten Ihnen mit *attraversiamo* dazu folgende erprobten Übungen an:

- Genießen Sie ungewohnte Tiefenentspannung mit der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsson
- Erleben Sie überraschende Beweglichkeit und programmieren Sie Ihr neuro-muskuläres System neu mit Übungen nach der Feldenkraismethodik
- Stoßen Sie durch Dyadentechnik auf verdrängte Themen, die in Ihrem Unterbewusstsein großen Raum einnehmen
- Erweitern Sie ihre persönlichen Ressourcen und Handlungsoptionen durch Übungen der sanften Bio-Energetik
- Nehmen Sie ihren Atem neu wahr, beruhigen Sie mit ihm Ihren Körper und mit Ihrem Körper Ihren Geist, der wiederum den Atem beruhigt
- Entwickeln Sie einen Spürsinn für Ihren Körper durch Quigong
- Erfahren Sie die Kraft der Meditation in Bewegung und in anderen Formen

Spüren Sie die Kraft und Energie, die Sie sich selbst zukommen lassen können. Zentrierung, Aktivierung und Entspannung wechseln sich bei *attraversiamo* ab und ermöglichen es Ihnen sich darauf einzulassen, neue Ressourcen in sich zu entdecken und sich mit Themen zu beschäftigen, die Sie ins Unterbewusstsein verdrängt haben. Im Wechsel von Stille und Bewegung, Körperarbeit und Gesprächstechniken, Meditation und Dynamik gehen Sie den Weg zu sich. Wie weit und wie schnell – das liegt in Ihrer Hand.

Jeder Ansatz für sich kann sich als sehr wirksam erweisen. Die angebotene Kombination ist in dieser Form einzigartig. Welcher „Weg zu sich“ für Sie der Richtige ist, welcher Ansatz Ihr ganz persönlicher Wegbereiter sein kann - mit *attraversiamo* können Sie das herausfinden. Ersparen Sie sich die Bindung an wochenlange Kurse, um nach dem zweiten Termin festzustellen, dass die gewählte Methodik Sie nicht anspricht. Bei "dein Weg zu dir" wird bestimmt eine für Sie wertvolle Erkenntnis dabei sein. Und Sie werden unmittelbar vom Seminarwochenende profitieren.

Wir haben uns für eine klösterliche Umgebung entschieden, die Entspannung und Anregung gleichermaßen in einem harmonischen Gleichgewicht bietet. Der Geist beruhigt den Atem, der Atem beruhigt den Körper, der Körper beruhigt den Geist. Mit *attraversiamo* in St. Ottilien werden alle Aspekte angesprochen. Unser Angebot ist dabei weder religiös noch konfessionell gebunden. Wir setzen lediglich voraus, dass sich die TeilnehmerInnen vor Ort an die Regeln für Gäste und den Tagesablauf halten.