



DPoIG Landesverband Hessen e.V.
Otto-Hesse-Straße 19/T3
64293 Darmstadt
06151-27 94 500
service@dpolghessen.de

Stress einfach abschalten können!
Dynamische Entspannung
Finden Sie Ihre 3 inneren Schalter!

Wann: Montag-Dienstag, 20.-21. März 2017
Beginn Montag 11.00 Uhr – ca. 19.00 Uhr
Dienstag Beginn 08.30 Uhr – ca. 16.00 Uhr

Folgeseminar 24. April 2017, 10-16 Uhr
(Vertiefung aufgrund der bisherigen Erfahrungen)

Wo: Seminarhotel Odenwald, Am Dachsrain 2, 64739 Höchst i. Odw.

Seminargebühr: Teilnahme ohne Übernachtung inkl. Verpflegung 250 €

Teilnahme mit Übernachtung und Verpflegung

- a) Im 2-Bett-Zimmer: pro Person 270 EUR
- b) Im kleinen EZ: 277 EUR
- c) Im größeren EZ: 283 EUR

DPoIG Mitglieder erhalten 10 % Rabatt!

In den genannten Preisen sind enthalten:

- 1 Übernachtung (falls gebucht) in ruhigen, freundlichen Zimmern mit Du/WC, alles Nichtraucherzimmer, mit bezogenen Betten, Handtüchern, Föhn.
- Vollpension, Mittagessen am Anreise- und letzte Mahlzeit Mittagessen am Abreisetag, Folgeseminar Mittagessen.
- Obstkorb am Vormittag, Kuchen zur Selbstbedienung im Gastraum am Nachmittag
- Inklusive sind weiterhin: Filterkaffee, diverse Tees und Grandewasser (ein natürliches stilles Wasser) tagsüber zur Selbstbedienung im Gastraum
- Nutzung des Seminarraums und unseres Nutzung unseres WLAN im Seminar- und Gastraum sowie einem Großteil der Zimmer

Gesondert berechnen wird:

- Espressogetränke aus unserem Lavazza-Automat, sonstige Getränke und Verzehr nach individuellem Verbrauch.

Seminarbeschreibung:

Und plötzlich wird vieles leichter!

Erleben Sie, wie einfach es sein kann, seine Gefühle und Gedanken in eine wohltuende, zuversichtliche Gelassenheit zu lenken...

- auch mitten aus Ihren persönlichen Problemsituationen heraus,
- wenn innere Unruhe, Stress- und Angstzustände hochkommen,
- wenn Sie unsicher werden oder schlecht schlafen können.

Die Entdeckung der Inneren Schalter ist das Ergebnis von 35 Jahren intensiver Praxiserfahrungen des Diplom Psychologen Peter Bergholz. Er hat den Weg dorthin in mehreren Büchern beschrieben: "Dein Bauch ist klüger als du" (mit Gerda Boyesen, Kreuz-Verlag 2003), "Die Rossini-Methode" (Trias 2009) und "Dynamische Entspannung" (GU 2012).

Die Innere Schalter helfen ihnen das umzusetzen, was Sie in den guten, besten Ratgebern lesen können. Sie ermöglichen das, was sich viele Menschen wünschen. Die 3 Innere Schalter wirken so stark, weil sie das Unterbewusstsein zur Kooperation veranlassen. Und darauf kommt es immer an! Ohne die Unterstützung des Unterbewusstseins bleiben wir im stressgeprägten Leben stecken. Dieses neue Konzept basiert auf Erkenntnissen von Hirnforschung, Körperpsychotherapie und Kohärenz-Psychologie, deren Wirksamkeit in zahlreichen seriösen Untersuchungen an internationalen Instituten und US-Universitäten belegt werden konnte.

Die 3 Inneren Schalter wirken in drei Richtungen:

Der "**Blaue Schalter**" aktiviert den Parasympathikus des Nervensystems, den mächtigen inneren Entspanner. Dann können sich augenblicklich mentale Verkrampfungen, Ängste und Spannungsschmerzen lösen und die Gedanken eine erkennende Tiefe erlangen. "Alles wird gut"

Der „**Rote Schalter**“ aktiviert vor allem den Sympathikus, den inneren Motor: Energie, Courage, Motivation, Durchhaltevermögen und auch Abenteuergeist kommen zurück. "Ich mache es! Ich schaffe es!"

Der „**Orange Schalter**“ nutzt den sozialen Vagus und fördert freundliche, klare, wirksame Kommunikation. "Ich sage das, was ich denke!"

Die inneren Schalter werden mit sehr einfachen, unauffälligen Bewegungen aktiviert und können später auch rein mental ausgelöst werden. Sie wirken sofort, immer und überall.

Anmeldungen nehmen wir unter service@dpolghessen.de entgegen.

Auch Nichtmitglieder der DPoIG sind herzlich willkommen!

Für Rückfragen steht Tanja Maruhn telefonisch zur Verfügung unter 06163-913210