

Jahrgang 71, lebt in Oberbayern, Studium der Erziehungswissenschaften und der Philosophie (M.A.), Psychotherapeutin, Heilpraktikerin; selbstständig mit Praxen in München und Eberfing



#### ANMELDEBEDINGUNGEN ZUM SEMINAR:

Die Anmeldung erfolgt über das Pallotti Haus in Freising. Bitte achten Sie dabei auf die Anmeldebedingungen, die Sie auf der Internetseite des Pallotti Hauses finden können, [www.pallottiner-freising.de](http://www.pallottiner-freising.de).

#### ANSCHRIFT

Pallotti Haus  
Pallottinerstraße 2  
85354 Freising

#### KURS NR. 37. NIMM DIR EINE AUSZEIT ...

Beginn: Samstag 04.08.2012 um 14.00 Uhr

Ende: Samstag 11.08.2012 um 13.00 Uhr

Leitung: Karin Pixner (geb. Bäck)

Kosten: 490 € Kursgebühr

329 € Vollpension im Einzelzimmer, 280 € im Doppelzimmer

Anmeldung: <http://www.pallottiner-freising.de/v2/bildungs-haus/seminare.php>

#### ANFAHRTSBESCHREIBUNG ZUR PRAXIS

Anfahrt mit dem Auto:

Von München - Autobahnausfahrt Seeshaupt, durch Seeshaupt, durch Hohenberg und weiter nach Eberfing

Von Murnau - auf der B2 Richtung Weilheim, Polling rechts Richtung Ebersfing

Von Weilheim - auf der B2 in Polling links nach Eberfing abbiegen

Bahnstationen:

in Huglfing oder in Weilheim. Weiterfahrt mit Bus oder Taxi möglich.



#### KARIN A. PIXNER

Therapeutische Praxis für Lern- und Wachstumsprozesse

#### PRAXIS EBERFING

Ringstr. 13, 82390 Eberfing, Tel.: 08802-901831

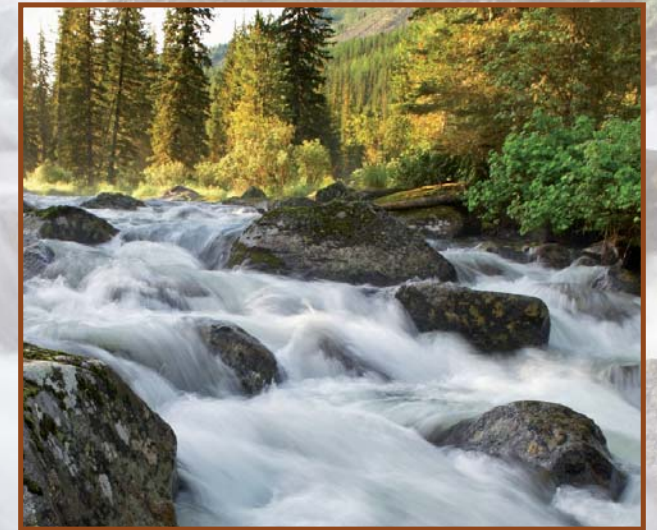
E-Mail: [karin.baeck@t-online.de](mailto:karin.baeck@t-online.de)

Internet: [www.lern-und-wachstumsprozesse.de](http://www.lern-und-wachstumsprozesse.de)

#### PRAXIS MÜNCHEN

Lerchenauer Str. 43, 80809 München, Tel.: 089-3073862

## Nimm dir eine Aus-Zeit & folge dem erschöpften Ruf nach Dir Selbst



## Einladung zum Seminar vom 04. - 11. Aug. 2012

Karin A. Pixner

Psychotherapeutin,

Erziehungswissenschaftlerin, Philosophin

# NIMM DIR EINE AUS-ZEIT & FOLGE DEM ERSCHÖPFTEN RUF NACH DIR SELBST

**Sie fühlen sich erschöpft, entmutigt, überfordert, gereizt, niedergeschlagen? Als wäre Ihr „Licht“ erloschen, Ihre „Energie“ verbraucht?**

Längst sind Erschöpfungs-Symptome fester Bestandteil unserer Gesellschaft. Dabei haben Erschöpfung sowie Burnout nicht ausschließlich eine medizinisch-körperliche Ursache, sondern sind eine Folge der eigenen Lebenshaltung, der Persönlichkeitsstruktur, systemischer Verstrickungen, der Beziehungskompetenz mit sich Selbst, der Umgang mit dem Umfeld und den Nächsten im privaten und beruflichen Kontext. So geben Symptome von Erschöpfung und Burnout einen brisanten Anlass dazu, grundsätzlich über das eigene Leben mit seinen Prägungen, Potenzialen, Bedingtheiten und Motivationen nachzudenken und diese neu zu ordnen.

Lassen Sie wieder Licht und Energie in ihr Leben zurückkehren, finden Sie Orte der Ruhe, Stille und sicheren Geborgenheit in sich, beleben Sie Ihre wahren Potenziale und gesunden Motivationen. Fällt das Licht aus einer neuen Perspektive auf das Leben, haben wir die Gelegenheit, grundlegend unsere persönliche Lebenshaltung und –gestaltung neu zu überdenken und neu zu wählen. Ressourcen werden aufgefüllt, neu entdeckt und nachhaltig gepflegt.

**Dieses Seminar lädt Sie zu einer Aus-Zeit ein.** Erleben Sie sich neu außerhalb der üblichen Geschwindigkeit und Taktung des Alltages. Wir werden die innere Uhr mittels Übungen zu einer langsameren Gangart anregen. Halbtagesweise werden die TeilnehmerInnen Gelegenheit haben, sich auf vielfältigste und individuelle Weise zu erholen. Hierfür bieten das Umland von Freising, der Klostergarten sowie die Atmosphäre des Hauses genügend Möglichkeiten.

Die eigenen Fähigkeiten, sich Selbst ganzheitlich zu pflegen, freundlich anzusehen und wohligh zu entspannen, werden wir gemeinsam entdecken, vertiefen, genießen, erlernen. Auf diese Weise werden Kompetenzen, mit denen Sie Stress auf gesunde Weise begegnen und wie sie in der Salutogenese von hohem Wert sind, erlernt und gestärkt.

## **So steht das Seminar auf 4 Säulen:**

– Einüben und Finden von individuellen Ressourcen  
– Erholung – Bearbeiten der Ursachen der Erschöpfungsdynamik – Unterstützung für die zukünftige Lebensgestaltung.

*Bitte bringen Sie bequeme Kleidung sowie eine Decke mit.*

## **Mit folgenden Fragen werden wir uns zum Beispiel beschäftigen:**

Wie ist es dazu gekommen, dass ich so lebe, wie ich heute lebe? Welche Visionen, Hoffnungen, Ideen hatte ich einst und welche lebe ich leidenschaftlich noch heute? Auf welche Weise lebe oder lebe ich nicht meine Berufung? Welche existenziellen Ängste treiben mich an? Und wie kann ich diesen begegnen?

Wenn der Falter ins Licht fliegt, dann verbrennt er sich. Für welche Ziele ist es wirklich stimmig, ins Licht zu fliegen, und für welche führt es zu Leid, Verirrung, Depression und Niederlage? Welche Möglichkeiten kann ich erlernen, meinem Leben erfüllenden Sinn zu geben, mit Überforderung und Angst umzugehen? Und wie finde ich eine stimmige Balance zwischen äußeren und inneren, fremden und eigenen Bedürfnissen?

Je nach Bedarf und Anliegen der Teilnehmer werden wir mit Methoden aus Atemtherapie, Feldenkrais, Meditation, Gestalttherapie, Imagination, Kunsttherapie, systemischer Familienaufstellung und tiefenpsychologischer Psychotherapie arbeiten. Dabei werden uns Genuss, Freude und Humor, Erholung und Regeneration die Tage versüßen.