



# Die innere Stimme wieder hören

Bioenergetisches Anti-Stress-Wochenende für Körper und Seele



In diesem Seminar werden wir mit körperzentrierten Übungen in der Gruppe daran arbeiten, die Verbindung zu unserer „inneren Stimme“ zu verbessern und den emotionalen Haushalt neu zu ordnen. Das Lösen von muskulären, langandauernden Verspannungen, sowie die systematische Aktivierung des autonomen Nervensystems sollen dazu führen, dass Sie sich nach dem Wochenende „wohler in Ihrer Haut fühlen“ können und besser dazu in der Lage sind, Ihrer Intuition zu folgen und zu vertrauen. Dazu gehört auch das spielerische Arbeiten an Selbstaustausch und Selbstvertrauen.

Darüber hinaus werden wir in der Gruppe auch gelegentlich wachträumen, nach Prinzipien der katathym imaginativen Psychotherapie um innere, emotionale und spirituelle Ressourcen zu erschließen und zu stabilisieren.

Es geht an diesem Wochenende um eine Entdeckungsreise in das eigene Innere, um sich besser spüren und näher zu sich kommen zu können. Mit neuer Energie soll das Alltagsleben wieder farbiger werden, auch und gerade im anstehenden Trubel der Adventszeit.

Es sind keine speziellen Kenntnisse erforderlich, die angewandten Übungen sind im Prinzip Jedermann zugänglich. Dieses Seminar kann und will keine psychotherapeutische Arbeit ersetzen. Eine ausreichende Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation wird vorausgesetzt. Bei bestehender Unsicherheit, was dies anbetrifft, steht der Kursleiter gerne zur vorherigen Beratung zur Verfügung. Gleiches gilt für körperlich eingeschränkte Interessierte. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, die körperliche

Übungen erlaubt, sowie eventuell eigene Decken und Gymnastikmatten. Material ist ansonsten auch vor Ort vorhanden.

Weiterer Information finden Sie z. B. hier:  
[www.deutschlandfunkkultur.de/bioenergetik-seelengymnastik-als-wohlfuehlsport-100.html](http://www.deutschlandfunkkultur.de/bioenergetik-seelengymnastik-als-wohlfuehlsport-100.html)

<b>Tagungsbeitrag</b>	€ 160,-	€ 80,- erm.
<b>Sonderpreis (2024)*</b>	€ 120,-	

<b>U/V Einzelzimmer</b>	€ 169,-	€ 131,- erm.
<b>U/V Doppelzimmer p. P.</b>	€ 147,-	€ 116,- erm.
<b>U/V Mehrbettzimmer p. P.</b>	€ 131,-	€ 105,- erm.

## REFERENT

**Christopher Pfaff** ist Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie sowie für Psychiatrie des höheren Lebensalters als auch Allgemeinmediziner (FMH) und seit über 20 Jahren in der Schweiz tätig, seit über 10 Jahren in eigener Praxis am Genfersee in der Nähe von Montreux. Er ist Lehrtherapeut und Supervisor in psychoanalytischer Psychotherapie, seit einiger Zeit konzentriert auf die Begleitung junger Erwachsener (18–30 Jahre), und arbeitet in psychoanalytischer und bioenergetischer Gruppentherapie, bioenergetischer Analyse nach Lowen, sowie katathym imaginativer Psychotherapie (Wachtraum), als auch Psychotraumatheorie und Allgemeinpsychiatrie. Seit etlichen Jahren ist er Präsident der Ortsgruppe Riviera der Waadtländer kantonalen Ärztegesellschaft. Rothenfels ist für ihn ein besonderer Kraft- und Begegnungsort mit Anknüpfung an schöne Kindheitserinnerungen, an dem er sich gerne einbringt.  
 Website: <https://psychotherapie-pfaff.ch>



## KURSZEITEN

<b>Freitag</b>	19:30–22:00 Uhr
<b>Samstag</b>	09:00–12:00 Uhr 14:30–18:00 Uhr
<b>Sonntag</b>	09:00–12:00 Uhr

Da das Kursprogramm durchaus recht intensiv ist, ist für den Samstagabend keine offizielle Aktivität geplant.

## Maximal 16 Teilnehmende

**Tagungsnummer:** 2454

**Beginn:** Freitag, 15.11.2024, um 18:30 Uhr mit dem Abendessen  
 Anmeldung und Zimmervergabe ab 15:00 Uhr

**Ende:** Sonntag, 17.11.2024, um 12:00 Uhr mit dem Mittagessen

### Anmeldung: [burg-rothenfels.de/programm](http://burg-rothenfels.de/programm)

Bei Anmeldung per Post oder Mail bitte angeben:

- ▶ Name/Anschrift/Telefon oder E-Mail/Geburtsdatum
- ▶ Tagungsnummer und Kurztitel
- ▶ Zimmerwunsch
- ▶ Verpflegung: vegetarisch/vegan/mit Fleisch?
- ▶ Lebensmittelunverträglichkeiten?

FR 15.11. bis  
SO 17.11.2024

