



# Heil- und Beratungspraxis Christa Lari'jana Ott

Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Beratung • Unterstützung • Klarheit**

88693 Deggenhausertal, Wahlweiler 2

Tel. 07555 / 92 97 73

Mobil 0174-8161026

e-mail: [post@heilpraxis-ott.com](mailto:post@heilpraxis-ott.com)

[www.heilpraxis-ott.com](http://www.heilpraxis-ott.com)

## Seminarwoche „Burn out – mit mir nicht!“

im Naturerlebnis Hotel Berggasthof Höchsten [www.hoechsten.de](http://www.hoechsten.de)

jeweils Montag bis Freitag ganztägig.

Samstag + Sonntag zusätzlich buchbar sowie zusätzliche Wellness-Angebote des Hotels

Termin 1: 09. - 13. Januar 2012

Termin 2: 12. - 16. März 2012

Termin 3: 29. Oktober - 02. November 2012

### Aus den Programmpunkten:

- Promi-Pfad und Lourdes-Grotte, Kräutergarten, Kapelle am Höchsten
- Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden (AT, PME, Phantasiereisen)
- Eigene Vorstellungen, Wünsche und Werte (wieder-)entdecken und die Umsetzung erkunden
- Was macht der Stress mit meinem Leben
- Was ist Burn out und wie stoppe ich mich rechtzeitig
- „Der Körper als Spiegel der Seele“- Psychosomatische Symptome und Erkrankungen
- Affirmationen und kreatives Visualisieren erfolgreich anwenden
- Ätherische Öle für Entspannung, zum Kraft schöpfen die Gesundheit und vielem mehr
- Jungbrunnen Entsäuerung – Wissenswertes und Interessantes
- Zeitfresser, Taktiken des Unterbewusstseins, die Kunst des Nein-Sagens
- Bachblüten und Schüßler-Salze – unkomplizierte Hilfe aus der Hausapotheke
- Baum- und Kraftmeditation
- Entspannen im Liegen bei Kerzenschein und modernen Märchen
- Kleines Wellnesspaket mit z.B. Fussreflexzonenmassage, Wellnessbad und Schönem mehr

Änderungen vorbehalten

Gebühr: 455.-- € Seminarwoche inklusiv kleinem Wellnesspaket und Vollverpflegung tagsüber / ohne Frühstück oder

675.-- € Seminarwoche inklusiv kleinem Wellnesspaket, Vollverpflegung komplett mit Übernachtung und Frühstück

**Herzlich willkommen, ich freue mich auf Sie!**

