

**Aufstellung, Atmung und Yoga**  
**Blockaden erkennen,**  
**lösen und transformieren**



Ein Wochenende für  
Körper, Geist & Seele

20.–22.September 2024  
im Wertheim in Köln.



## Aufstellung – Körper – Atem

Aufstellungsarbeit ist eine faszinierende Methode, die es uns ermöglicht, die Dynamik unserer inneren Welt und unserer zwischenmenschlichen Beziehungen auf eine tiefere Weise zu verstehen. In dieser Praxis stellen wir symbolisch Personen oder Elemente aus unserem Leben auf, um verborgene Muster, Blockaden und Lösungen sichtbar zu machen. Es ist wie das Puzzlestück, das fehlt, um das Gesamtbild unseres Lebens klarer zu sehen. Mit Aufstellungsarbeit können wir emotionale Knoten entwirren, Klarheit gewinnen und transformative Schritte für persönliches Wachstum und emotionale Heilung finden. Es ist zudem ein einfacher, aber kraftvoller Schritt auf dem Pfad der Spiritualität.

Damit innere Heilung ganzheitlich stattfinden kann, ist es wichtig, auch unseren Körper zu integrieren. Deshalb kombinieren wir unsere Aufstellungsarbeit mit Körper- und Atemarbeit. So bringen wir Klarheit bis in die Tiefe unserer Zellebene.

### Was dich erwartet:

- » Atem- und Yoga-Sequenzen (auch für Anfänger geeignet)
- » geführte Meditationen
- » Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- » Aufstellungen

### Was du davon hast:

- » Körperliche & mentale Präsenz
- » Emotionale Balance
- » Selbstvertrauen
- » Spannungslösung & Stressabbau
- » Klarheit
- » Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen
- » Atemwahrnehmung

Zusammenfassend bietet die Kombination aus Aufstellungsarbeit mit Körper- und Atemarbeit eine unverzichtbare Grundlage für persönliches Wachstum und innere Transformation.

**Begleite uns auf diesen spannenden Ausflug der Selbstentdeckung und Veränderung!**

**Seminarpreis: 390,00 Euro**

**Mehr Infos findest Du unter:**  
**[www.claudiamariabeltermann.de](http://www.claudiamariabeltermann.de)**



**[www.susanne-oeben.de](http://www.susanne-oeben.de)**

