

## Mit Leichtigkeit durch den Alltag mit ätherischen Ölen

Mit der natürlichen Hausapotheke kannst du schnell und einfach bei jeder körperlichen und emotionalen Situation unterstützen. Gib der Kraft der Natur wieder Platz in deinem Leben und du wirst begeistert sein.

### **Fit und gestärkt durch die Winterzeit**

Wir zeigen dir einige Hausrezepte für die Erkältungszeit zum selber machen. MI 30.10. **8 Euro**

### **Kinder natürlich mit der Kraft der Natur körperlich & emotional stärken**

Wir zeigen dir, wie du dich und deine Familie mit reinen ätherischen Ölen unterstützen kannst. MO 18.11 **9 Euro**

### **Chakra/Aura Sprays selber machen**

Erstelle selbst einen Immunbalsam, einen Schlaf/Winterzauber Rollon, und ein Wohlfühl/Aura Spray. Ich zeige dir, wie du mit nur wenigen Zutaten vieles selber herstellen kannst. Du bekommst von mir auch ein kleines Rezeptbuch mit nach Hause. MO 9.12. **28 Euro Materialkosten**

**Referentin:** Ramona Lukas

## Heilmagnetische Ordnungstherapie HMO® - Die Kraft deiner Hände

Hast du jemals daran gedacht, dass deine Hände nicht nur Werkzeuge sind, um Gegenstände zu greifen oder zu berühren, sondern auch mächtige Instrumente der Heilung? Willkommen in der faszinierenden Welt der Heilmagnetischen Ordnungstherapie (HMO®), einer sanften und tief wirkenden Methode, die mit dem Magnetfeld zwischen deinen Händen arbeitet. Im Ausbildungsseminar erfährst du Theorie und Praxis und bist sofort in der Lage, alles in deiner Familie, bei deinen Freunden oder in deiner Praxis bei deinen Klienten anzuwenden.

**Referentin:** Claudia Sigl

### **HMO® I**

Inkl. zwei Magnete, ein Bergkristallstab, Seminarunterlagen SA 12.10. 14:00-18:00 SO 13.10. 9:30-18:00 **300 Euro**

### **HMO® II – Erweiterungsseminar**

Es gibt mehr Wissenswertes aus dem Feld der HMO® und wir tauchen noch einmal in die bekannten Anwendungen aus HMO® I ein. Und natürlich erlernen wir viele weitere wunderbare Behandlungen.

SA 7.12 14:00-18:00 SO 8.12. 9:30-18:00 **280 Euro**

## AufstellungsAbend

### **Bewegung, Begegnung und Lösung aus der Stille**

Oft begegnen uns im Leben Dinge, Themen, Hindernisse, bei denen wir merken, da wiederholt sich was, da „hänge“ ich immer wieder oder da komme ich nicht weiter. Sei es im beruflichen, familiären, sozialen, gesundheitlichen oder finanziellen „Feld“. Hier ist die systemische Aufstellungsarbeit ein wunderbares Werkzeug dieses bestimmte Thema anzuschauen, so dass ein Wandel geschehen darf. Hierbei unterstützen sich die Teilnehmer der Gruppe über eine sog. Stellvertretung gegenseitig, das Anliegen sichtbar zu machen. Wir arbeiten mit allgemeinen Themen, wie z.B. Glück, Vertrauen, Lebenslust. Mit kurzer Ankommensmeditation und abschließendem Austausch.

**Referentin:** Sabine Lehneis

FR 18.10./15.11./20.12. 19:00-20:30 **20 Euro/Abend**

**Anmeldung beim jeweiligen Referenten erwünscht.  
Bei jedem Referenten sind auch Einzelstunden/ -sitzungen möglich.**

## Referenten



**Susi Wendt**  
Elterncoach  
GfK-Trainerin  
Tel. 0174 9317751 Peissenberg  
[www.aufkinderaugenhoeh.de](http://www.aufkinderaugenhoeh.de)



**Vanessa Meißner**  
Künstlerin, Vizepräsidentin Verein Sonnenschein; Bewusstseinsarbeit  
vanessa.m-meissner@gmx.de Großweil  
[www.verein-sonnenschein.com](http://www.verein-sonnenschein.com)



**Anett Meißner**  
Theki Bewußtseinstrainerin (Traumen- / Blockadenlösen in allen Ebenen, BewußtSEINstraining)  
Tel. 0174/3032307 Großweil  
[www.verein-sonnenschein.com](http://www.verein-sonnenschein.com)



**Heidemarie Hagen**  
Heilpraktikerin  
Persönlichkeitsentwicklung  
Tel. 0171 83 20252 Unterammergau  
[heidemarie.sonnenaufgang@yahoo.de](mailto:heidemarie.sonnenaufgang@yahoo.de)



**Juliane Klieser**  
Psychologische Beraterin mit schamanischer Ausrichtung  
Tel. 0170 90 282 94 Unterammergau  
[www.juliane-maria-simon.de](http://www.juliane-maria-simon.de)



**Alexander Schmidt**  
Ganzheitl. Gesundheits- und Ernährungscoach für LC, LCHF  
Tel. 0152 327 854 60 Oberammergau  
[www.derketokoch.de](http://www.derketokoch.de)



**Claudia Sigl**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie Traumatherapie, Ahnenarbeit  
Tel. 0163 21 80 966 Geltendorf  
[www.therapie-claudiasigl.de](http://www.therapie-claudiasigl.de)



**Daniel Hoch**  
Gestalttherapeut, Traumatherapeut - NARM i.A. arbeitet seit über 10 Jahren mit Männern  
Tel. 0172 844 65 49 München  
[www.wakeupman.de](http://www.wakeupman.de)



**Susanne Krapp**  
Juristin, Job- und Rhetorik-Coach, Toastmaster Potentialcoaching  
Tel. 0176 856 217 16 München  
[www.erlebedichstrahlend.de](http://www.erlebedichstrahlend.de)



**Wolfram Gäfgen**  
Berufsmusiker, Komponist & Sänger Heilpraktiker für Psychotherapie  
Tel. 0151 42 868 799 Halblech  
[www.wolfram-gaefgen.de](http://www.wolfram-gaefgen.de)



**Sabine Lehneis**  
Psych. Beraterin, Yogalehrerin AufstellungsArbeit, BewusstSeinsArbeit  
Tel. 08822 294 98 16 Oberammergau  
[www.KlangFarbenStille.de](http://www.KlangFarbenStille.de)



**Ramona Lukas**  
Aroma Coach, Gründerin Lichtbringer-Institut & Mit Liebe Soiba gmacht  
Tel. 0160 927 563 49 Bad Kohlgrub  
[lichtbringer@mail.gmx](mailto:lichtbringer@mail.gmx)



**Thomas Decker M.A.**  
Heilpraktiker  
Hypnose- und Paartherapie  
Tel. 0172 958 96 59 München  
[www.praxis-thomas-decker.de](http://www.praxis-thomas-decker.de)

## Termine 2024

### Oktober November Dezember

1. Okt Di	Erkenne wer du wirklich bist I (4x Di)
3. Okt Do	<b>Tag der Möglichkeiten</b>
4. Okt Fr	Wer bist du und wofür bist du hier ...
7. Okt Mo	Bedürfnisorientierte Elternschaft
8. Okt Di	Entdecke deine persönliche Stimme (jeden Di)
9. Okt Mi	Therapeutische Hypnose und Selbsthypnose
10. Okt Do	Leih mir dein Ohr und ich schenk dir ...
12. Okt Sa	Bewusste Kommunikation
12/13. Okt Sa/So	Heilmagnetische Ordnungstherapie HMO® I
14. Okt Mo	Schamanischer Abend
15. Okt Di	Entdecke deine persönliche Stimme (jeden Di)
16. Okt Mi	Bedürfnisorientierte Elternschaft
17. Okt Do	Konflikte am Arbeitsplatz - online
18. Okt Fr	AufstellungsAbend
20. Okt So	Erfolgreich Präsentieren leicht gemacht
20. Okt So	Ankommen
21. Okt Mo	Ernährung und DNA
24. Okt Do	Therapeutische Hypnose und Selbsthypnose
25. Okt Fr	Einfach schreiben I
29. Okt Di	Erkenne wer du wirklich bist II (4x Di)
30. Okt Mi	Fit und gestärkt durch die Winterzeit

5. Nov Di	Entdecke deine persönliche Stimme (jeden Di)
6. Nov Mi	Leih mir dein Ohr und ich schenk dir ...
7. Nov Do	KlangMeditation
8. Nov Fr	Wer bist du und wofür bist du hier ...
8/9/10. Nov	Zeig dich von deiner besten Seite
9. Nov Sa	Mal-Zeit
10. Nov So	Ankommen
11. Nov Mo	Ernährung und DNA
13. Nov Fr	Bedürfnisorientierte Elternschaft
14. Nov Do	Nimm die Führung in die Hand, Mann AufstellungsAbend
15. Nov Fr	Meinen Beziehungen auf der Spur
16/17.. Nov Sa/So	Kinder natürlich stärken
18. Nov Mo	Leih mir dein Ohr und ich schenk dir ...
20. Nov Mi	KlangMeditation
21. Nov Do	Schamanischer Abend
22. Nov Fr	Soulcollage®
23. Nov Sa	Raum für mich - Kreative Begegnung
24. Nov So	Bedürfnisorientierte Elternschaft
25. Nov Mo	Erkenne wer du wirklich bist III (4x Di)
26. Nov Di	Einfach schreiben I
29. Nov Fr	

2. Dez Mo	Ernährung und DNA
3. Dez Di	Entdecke deine persönliche Stimme (jeden Di)
4. Dez Mi	Bedürfnisorientierte Elternschaft
5. Dez Do	KlangMeditation
6. Dez Fr	Wer bist du und wofür bist du hier ...
7. Dez Sa	Soulcollage®
7/8. Dez Sa/So	Heilmagnetische Ordnungstherapie HMO® II
9. Dez Mo	DIY Workshop
13. Dez Fr	Einfach schreiben II
14. Dez Sa	Schamanischer Abend
15. Dez So	Ankommen
18. Dez Mi	Bedürfnisorientierte Elternschaft
19. Dez Do	KlangMeditation
20. Dez Fr	AufstellungsAbend



**Viola Ott**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie Einzel-, Paar- und Familientherapie  
Tel. 08822 93 56 546 Unterammergau  
[www.violaott.de](http://www.violaott.de) [www.growtofly.com](http://www.growtofly.com)



**Andrea Hipp**  
Mentalcoach, Yogalehrerin, Webdesignerin  
Persönlichkeitsentwicklung  
Tel. 0176 415 89 353 Oberammergau  
[www.farbwerk.net](http://www.farbwerk.net) [www.growtofly.com](http://www.growtofly.com)

# ZEIT & RAUM AMMERTAL

## 2024

Oktober November Dezember

### PROGRAMM

in der Praxis

Martin-Schweiger-Str. 3a

Eingang Rückseite Alletseestraße

82487 Unterammergau

Tel. 08822-93 56 546

„Die Welt braucht keine erfolgreichen Menschen mehr. Der Planet braucht dringend Friedensstifter, Heiler, Erneuerer, Geschichtenerzähler und Liebende aller Art.“

DALAI LAMA

Informationen auf Webseite und Instagram



[www.violaott.de/zeitraum](http://www.violaott.de/zeitraum)

## Zeig dich von deiner besten Seite

**Gestalte deine ganz individuelle Website selbst und starte das Business, von dem du träumst**

Du lernst, wie man eine professionelle Website richtig aufbaut und pflegt, und das in nur einem Wochenende. Nach diesem Workshop hast du eine komplett fertige Website und bist unabhängig von jeder Agentur, weil du dich um deine Website selbst kümmern kannst. Du lernst Fotos zu bearbeiten und wie du deine Texte überzeugend schreibst, um deine Vision zum Strahlen zu bringen.

**Referentin:** Andrea Hipp - mehr Info unter [farbwerk.net](http://farbwerk.net)  
8-10.11. FR 15:00-19:00 SA 9:00-19:00 SO 9:00-16:00  
**Workshop 795 Euro**

## Schamanische Reise

**Für Neueinsteiger und Kenner der schamanischen Arbeit**

Wir beginnen mit einem kleinen Austausch-Gespräch und einem Moment der Stille. Gegebenenfalls erkläre ich alles, was ihr für die schamanische Reise wissen müsst. Dann könnt ihr euch gemütlich hinlegen und ich trommle für euch ca. 20 Minuten. Auf der Reise könnt ihr euer Krafttier treffen oder Antworten auf eure Fragen bekommen. Keine Vorkenntnisse nötig.

**Referentin:** Juliane Klieser

MO 14.10./16.12. FR 22.11. 18:00-19:00

SA 26.10. 16:00-17:00

**15 Euro/Abend**

## Meinen Beziehungen auf der Spur

**Für alle zwischenmenschlichen Verbindungen**

Manchmal fühlt es sich an, als ob wir in Beziehungen feststecken und immer wieder an denselben Punkt kommen. In solchen Momenten kann der Glaube an eine glückliche, erfüllende und ausgeglichene Verbundenheit ins Schwanken geraten. Gemeinsam erforschen wir die Tiefen deiner unbewussten Beziehungsdynamiken. Psychologisch und wissenschaftlich fundierte Methoden unterstützen uns in diesem Prozess.

**Referentinnen:** Christina Girgnhuber & Viola Ott

SA/SO 16/17.11. **220 Euro** **Intensiv:** SO 15.9. **150 Euro**

## Erfolgreich Präsentieren leicht gemacht

**So fesseln Sie Ihr Publikum von Anfang an und halten jeden Vortrag und jede Rede bei beruflichen und privaten Anlässen (wie Geburtstage oder Jubiläen) souverän** Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihren Vortrag, Ihre Präsentation aufbauen, um auf ganzer Linie zu überzeugen, Menschen zu begeistern und im Gedächtnis zu bleiben.

**Referentin:** Susanne Krapp

SO 20.10. 11:00-15:00

**Workshop 45 Euro**

## Ankommen

Wie oft sind wir in Gedankenströmen verstrickt und glauben, das ist die Wahrheit. Wir wollen uns auf den Weg machen und unsere Wahrnehmung auf eine andere Weise erfahrbar machen, indem wir im Kontakt mit einem Gegenüber unsere Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle mitteilen. Vielleicht ergibt sich dadurch eine neue Wahrheit über uns selbst.

Intensionsgruppe

**Referentin:** Heidemarie Hagen

SO 20.10./10.11./15.12.18:00-19:30

**kostenlos**

## Nimm die Führung in die Hand, Mann

**Ein Abend für Männer**

Führung zu verstehen und auf eine kraftvolle Art zu leben, ist ein wesentlicher Schritt, um dein volles Potenzial als Mann zu entfalten. Auch wenn du keine Führungskraft im herkömmlichen Sinne bist, führst du immer, insbesondere dich selbst. Der zentrale Punkt für dich als Mann ist, dass du verstehst, was das Wesen von Führung ist. An diesem Abend will ich mit dir und den anderen Männern genau hinschauen, wie die Art deiner Führung dein Leben bestimmt.

**Referent:** Daniel Hoch

DO 14.10. 19:00-21:00

**Workshop kostenlos**

## Bedürfnisorientierte Elternschaft und gewaltfreie Kommunikation

Wir beleuchten die Prinzipien der bedürfnisorientierten Elternschaft in Verbindung mit der gewaltfreien Kommunikation. Erfahren Sie, wie Sie durch ein tieferes Verständnis der Bedürfnisse Ihrer Kinder und deren Verhalten besser nachvollziehen und gleichzeitig eine wertschätzende und respektvolle Kommunikation fördern können, um eine harmonische und liebevolle Familienatmosphäre zu schaffen.

**Referentin:** Susi Wendt MO 7.10. // 28.10. // 25.11.

MI 16.10 // 13.11. // 4.12. // 18.12. 20:00-22:00 **20 Euro**

## RAUM FÜR MICH – Kreative Begegnung

“Raum für mich“ bedeutet, du kannst DICH in diesen Stunden voller Neugier öffnen und ganz auf DICH konzentrieren. Es ist Platz für Kreativität, neue Ideen und dadurch ein Weg, DICH selbst zu entdecken. Wir begleiten DICH in diesem geschützten Raum, um gemeinsam auf eine tiefere Entdeckungsreise zu gehen. Die Gruppe und der Austausch mit anderen Menschen fördert den Prozess und hilft, neue Wege zu finden. Der Workshop wird begleitet von IMAGO und SoulCollage®

**Referentinnen:** Claudia Sigl & Viola Ott

SO 24.11. 11:00-15:00

**55 Euro/inkl. Material**

## Leih mir dein Ohr und ich schenke dir mein Herz

Sabine und Roland Bösel

**Einführung in die IMAGO-Therapie**

Der erste Schritt in eine neue Lebens- oder Beziehungserfahrung ist die innere Berührung. Die Berührung unserer Seelen und Herzen. Wir brauchen die Kraft der Inspiration, um einen neuen Weg zu wagen. Jede Beziehung hat alles, was sie braucht, um glücklich zu sein. Diese Überzeugung ist eine der wichtigsten Fundamente der Imago-Theorie.

**Referentin:** Viola Ott

DO 10.10./MI 6.11./20.11. 19:00-20:00 **Vortrag kostenlos**

## Ernährung und DNA

**Ein Blick in unsere genetische Vergangenheit**

Tauchen Sie ein in die spannende Welt der Ernährung und entdecken Sie, wie unsere DNA unsere Essgewohnheiten seit der Steinzeit geprägt hat. Erfahren Sie, wie genetische Anpassungen an bestimmte Nahrungsmittel und epigenetische Effekte unsere Ernährung beeinflussen, um Ihre Ernährung bewusst zu gestalten und ein gesünderes Leben zu führen.

**Referent:** Alexander Schmidt

MO 21.10. // 11.11. // 2.12. 19:00-20:30 **Vortrag kostenlos**

## Bewusste Kommunikation

**Für alle, die mit Kindern leben und arbeiten**

Kinder lernen durch das, was Ihnen vorgelebt wird. Deshalb benötigen sie Erwachsene als Vorbilder, die sich ihrer eigenen Werte bewusst sind und sie diese dadurch authentisch kommunizieren. In diesem Workshop setzen wir uns intensiv mit Ihren bestehenden Kommunikationsmustern auseinander.

**Referentinnen:** Viola Ott & Andrea Hipp

SA 12.10. 10:00-17:00

**Workshop 100 Euro**

## Kreative MalZeit

**Mit heilsamer Geometrie Mandalas gestalten**

Ein FrauenNachmittag – In dieser gemeinsamen Zeit darf sich deine Kreativität voll entfalten, so dass Farben und Formen ein wunderbares und heilsames Mandala-Bild gestalten können. Mit Bewegungs- und TeePause

**Referentin:** Sabine Lehneis

SA 09.11. 13:00-17:00 **57 Euro/inkl. Leinwand (40x40cm)**

## Entdecke deine persönliche Stimme

**als Teil Deiner Persönlichkeits-Entwicklung**

Mit Stimm- und Sprechübungen gehen wir auf Entdeckungsreise zu den Fähigkeiten und Möglichkeiten unserer ganz eigenen und unverwechselbaren Stimme, wie wir uns mit ihr ausdrücken und mitteilen können und wie sich dadurch gegebenenfalls auch Hemmungen abbauen lassen.

Jeder Termin kann einzeln oder in Verbindung mit anderen Terminen gebucht werden. Das Coaching eignet sich auch als Training für Sprecher, Sänger und Schauspieler.

**Referent:** Wolfram Gäfgen

jeden DI ab 8.10. bis 10.12. 18:00-19:00 **30 Euro/Abend**

## Konflikte am Arbeitsplatz

**Stichwort Mobbing – was tun? Lösungsansätze & Tipps**

Wer von Mobbing betroffen ist, versteht oft nicht, wie es zu einer solchen Situation kommen konnte. Mobbing zeigt sich vor allem durch unfaire Behandlung, Anfeindungen und kränkende Angriffe. Die Gründe sind vielfältig, z. B. jemand ist neu oder hat ein gewisses Alter erreicht; Neid und Konkurrenzdenken spielen oft eine entscheidende Rolle. Ziel des Vortrags ist es, Sie über Ursachen und Motive sowie Entwicklung und Folgen zu informieren und Ihnen verschiedene Auswege und Lösungsansätze aufzuzeigen.

**Referentin:** Susanne Krapp

DO 17.10 19:00-20:00

**Online-Vortrag kostenlos**

## Soulcollage®

**Kreative Stunden mit Tiefgang**

„Wenn sich dein Innerstes ausdrücken darf, dann wirft sie ein Bild der Erfahrung vor sich nach außen und tritt in ihr eigenes Bild ein.“ (Meister Eckart) Lass dich ein auf eine ganz andere wunderbare Art, dich sowohl in deinen Bedürfnissen und als auch in deinen Stärken zu erkennen und kreierte und klebe deine ganz persönliche Collage. Und lass dich davon verzaubern, was deine Seele dir erzählen möchte.

**40 Euro inkl. Material**

**Referentin:** Claudia Sigl

SA 23.11. 17:00-20:00 // SA 7.12 10:00-13:00

## Erkenne, wer du wirklich bist und entfalte deine Potenziale

Tief in unserem Inneren gibt es eine intuitive Stimme, die es uns ermöglicht authentisch, wahrhaftig und selbstbestimmt zu SEIN und zu leben. Verschiedene Blickwinkel und Werkzeuge ermöglichen es dir, diese Stimme in dir zu erkennen, sie zu hören und ihr Raum zur Entfaltung zu geben und damit wirklich dein volles Potenzial zu leben. Bist du bereit?

**Referentin:** Anett Meißner

**125 Euro/je Block(4x)**

**Block I** DI 1.10. // 8.10. // 15.10. // 22.10.

**Block II** DI 29.10. // 5.11. // 12.11. // 19.11.

**Block III** DI 26.11. // 3.12. // 10.12. // 17.12. 18:30-20:30

## Wer bist du und wofür bist du hier auf der Erde?

Genau darum geht es bei unseren regelm. Treffen. Du lernst, wie du dein wahres Selbst erkennen kannst und anfängst genau danach zu leben. So kannst du deine Potenziale entfalten, herausfinden was du wirklich machen willst und deinen ganz eigenen selbstbestimmten Weg gehen.

**Referentin:** Vanessa Meißner

**25 Euro/Abend**

FR 4.10. // 8.11. // 6.12

18:30-20:30

## Therapeutische Hypnose und Selbsthypnose

Ich stelle Ihnen ausgewählte Hypnosetechniken aus der modernen Praxis vor und spreche über die vielfältigen Anwendungsbereiche, z. B. Ängste, Süchte, Blockaden und psychosomatische Krankheiten. Außerdem erfahren Sie, welche Techniken Sie für die Selbsthypnose einsetzen können. Sie bekommen Gelegenheit zum Mitmachen und Sie können Fragen stellen.

**Referent:** Thomas Decker

MI 9.10. // DO 24.10

19:00-21:00

**kostenlos**

## KlangMeditation

**Mit der KörperTambura in die Stille eintauchen**

Es entsteht die Möglichkeit, deine innere Wahrnehmung dir selbst und der „Welt“ gegenüber zu schulen, zu erweitern und zu vertiefen. Es beginnt mit einer geführten Meditation in der du mit meiner Unterstützung die Aufmerksamkeit in und durch den Körper lenkst, um zu entdecken, was ist JETZT da? Wenn das Bewusstsein dann zentriert und gestärkt ist, kannst du dich aus dieser inneren Haltung heraus mit dem fließenden Klang der KörperTambura (ein therapeutisches und obertonreiches SaitenInstrument) in die jedem Menschen innewohnende Stille und einen entspannenden Frieden begleiten lassen.

**Referentin:** Sabine Lehneis **12-20 Euro je nach Möglichkeit**

DO 7.11. // 21.11. // 5.12. // 19.12. 18:30-19:30

## Einfach schreiben

Schreiben entspannt. Schreiben räumt auf. Wir gehen auf die Reise, setzen Wort an Wort, und vielleicht geht es uns wie Flannery O'Connor, einer US-amerikanischen Schriftstellerin, die sagt: „Ich schreibe, weil ich nicht weiß, was ich denke, bis ich lese, was ich zu sagen habe.“ Wir treffen uns zu einem gemütlichen, federleichten Abend und schauen, wo Papier und Stift uns hintragen.

**Referentin:** Juliane Klieser

**Teil I** FR 25.10. // 29.11.

**Teil II** FR 13.12. jeweils 18:00-20:00 **15 Euro/Abend**