

Achtsamkeit, Entspannung und die innere Mitte

Ein Praxiswochenende mit Meditationen, Körperübungen und Zeit zum Austausch

Wie können wir umgehen mit der heutigen Reizüberflutung? Wie können wir (re-)agieren auf die vielfältigen Herausforderungen in unserem Leben? Es gibt viele Angebote, viele Methoden zur Stressbewältigung, doch welche davon sind hilfreich? Welche nachhaltig? Welche umsetzbar im Alltag? Bei der Praxis der Achtsamkeit geht es um die Beobachtung unseres Denkens, Fühlens und unserer Körperempfindungen – ohne dabei etwas verändern, manipulieren oder kritisieren zu wollen. Es geht um das Gewahrsein dessen, was im Hier und Jetzt mit und in uns geschieht. Dabei erkennen wir immer mehr, was heilsam ist, was uns und unserer Mitwelt gut tut. Durch die Kraft der Meditation lernen wir u.a. das zu entspannen, was uns vereinnahmt und belastet, und das zu stärken, was uns Freude schenkt. An diesem Wochenende werden wir uns anhand von Übungen und kurzen Vorträgen dem Thema Achtsamkeit/Gewahrsein nähern und miteinander diskutieren, wie diese für unser Leben nützlich angewandt werden und wie wir in unsere innere Mitte finden können. Referent: Markus Enthart Workshop 150 Euro FR 23.5. 19.00-20.30 SA 10.00-17.00 SO 10.00-12.30

Kommunikation mal anders

Wenn Konflikte die Lösung sind

Hast du das Gefühl, dein Gegenüber versteht dich nicht? Fehlen dir die Worte, weil du emotional blockiert bist? Enden deine Gespräche oft in Missverständnissen? Deine Botschaft kommt nicht an? Sich selbst zu kennen und zu verstehen, erleichtert wirklich auf Augen- und Herzhöhe zu kommunizieren. Du setzt dich intensiv mit deinen bestehenden Kommunikationsmustern auseinander. Du erforschst den roten Faden in all deinen Beziehungen. In diesem Intensivworkshop lernst du, wie du durch Konflikte in Verbindung statt in Trennung gehst. Dadurch ist Kommunikation auf Augenhöhe wieder möglich. Es gibt viele praktische Übungen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Praxistransfer in den Alltag.

Referentinnen: Viola Ott & Andrea Hipp

SO 27.4. // 18.5. 10:00-17:30 Workshop 99 Euro

Life Kinetik

Erfahren Sie, wie Sie mit Life Kinetik Ihre Gehirnleistung verbessern können.

Life Kinetik kann Sie unterstützen Ihre Konzentration zu steigern, dient der Stressprophylaxe, verbessert die Wahrnehmung und vieles mehr. Nach einer kurzen Einführung können Sie in einer Schnupperstunde selbst erleben, wie viel Spaß Training fürs Gehirn machen kann. Lassen Sie sich überraschen!

Referentin: Evi Gesell

MI 14.5. // DI 8.7. 19:00-20:30

20 Euro

Referenten



Viola Ott
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Einzel-, Paar- und Familientherapie, Traumatherapie
Tel. 08822-93 56 546 Unterammergau
www.violaott.de



Andrea Hipp
Mentalcoach, Webdesignerin, Yogalehrerin
Persönlichkeitsentwicklung
Tel. 0176 415 89 353 Oberammergau
www.farbwerk.net

Gründerinnen Zeit&Raum



Juliane Klieser
Psychologische Beraterin mit
schamanischer Ausrichtung
Tel. 0170 90 282 94 Unterammergau
www.juliane-maria-simon.de



Markus Enthart
Heilpraktiker für Psychotherapie
Achtsamkeit, Geistesstraining, Meditation
Tel. 0163 600 34 94 Garmisch-Partenkirchen
www.markus-enthart.de



Sabine Lehneis
Psych. Beraterin, Yoga (BYV), Handauflegen,
Aufstellungsarbeit, Tibet. Klangschalenmassage
Tel. 08822 294 98 16 Oberammergau
www.klangfarbenstille.de



Iris Rieger
Heilpraktikerin
Aurachirurgin
Gesundheitszentrum, Mühlgasse 7, Bad Tölz
irisrieger@mailbox.org



Claudia Sigl
Heilpraktikerin für Psychotherapie
TraumaTherapie, Körper Energie Arbeit
Tel. 0163 21 80 966 Geltendorf
www.therapie-claudiasigl.de



Evi Gesell
Heilpraktikerin
Life Kinetik Coach
Tel. 0170 862 75 77 München/Murnau
gesell@deinmosaik.de



Alexander Schmidt
Ganzheitl. Gesundheits- und Ernährungscoach für
Genetische Ernährung
Tel. 0152 32 78 546 Oberammergau
info@derketokoch.de



Marion Ettmeyer
Zahnärztin
Heilpraktikerin
Tel. 0151 15 739 755 München/Mering
www.ettmeyertherapie.de



Daniel Hoch
Heilpraktiker
Gestalttherapeut, Traumatherapeut - NARM i.A.
Tel. 0172 844 65 49 München
www.wakeupman.de



Stefanie Witting
HerzBewusstSein
Energiearbeit
Tel. 08821 798 22 92 Garmisch-Partenkirchen
www.herzbewusstsein-gap.de



Ulrike Daschner
Ergotherapeutin
Körperarbeit, Coaching
Tel. 08841 489 5115 Murnau
kontakt@ulrike-daschner.de

Termine 2025

April Mai Juni Juli

4. Apr Fr Die Aurachirurgie
5. Apr Sa Entsäuern - Entschlacken
7. Apr Mo Isst du noch nach Regeln – oder ...
8. Apr Di Schamanische Reise
10. Apr Do Leih mir dein Ohr und ich schenk dir ...
12/13. Apr Sa/So Die Magie deiner Website
15. Apr Di Emotionales Essen? Hör auf, deinen ...
21. Apr Mo online Isst du noch nach Regeln – oder ...
25. Apr Fr AufstellungsAbend
26. Apr Sa Magnesiumtherapie - Zirbeldrüsenreinigung
26. Apr Sa Wieder leichter - mit Neurographik
27. Apr So Kommunikation mal anders

4. Mai So Jin Shin Jyutsu - Einführung
5. Mai Mo Isst du noch nach Regeln – oder ...
8. Mai Do Ganzheitliches Sehtraining
9. Mai Fr Warum Schamanismus?
10. Mai Sa Streptokokkinum - Eine Reise zu dir selbst
14. Mai Mi Life Kinetik
15. Mai Do Hör auf dein Herz - Hör auf deine innere ...
16. Mai Fr Die Aurachirurgie
17. Mai Sa Raum für mich - Kreative Begegnung
17. Mai Sa Wieder leichter - mit Neurographik
18. Mai So Entsäuern - Entschlacken
18. Mai So Kommunikation mal anders
19. Mai Mo online Isst du noch nach Regeln – oder ...
20. Mai Di Reinigung - Entgiftung
25. Mai So Lu Jong, von der Körperarbeit zur inneren ...
23-25. Mai Fr-So Achtsamkeit, Entspannung und die innere ..
27. Mai Di Leih mir dein Ohr und ich schenk dir ...
30. Mai Fr AufstellungsAbend

2. Jun Mo Isst du noch nach Regeln – oder ...
3. Jun Di Jin Shin Jyutsu - Kraft tanken
4. Jun Mi Emotionales Essen? Hör auf, deinen ...
5. Jun Do Leih mir dein Ohr und ich schenk dir ...
16. Jun Mo online Isst du noch nach Regeln – oder ...
22. Jun So Raum für mich - Kreative Begegnung
26. Jun Do Jin Shin Jyutsu - Hormone
27. Jun Fr AufstellungsAbend
28. Jun Sa Wieder leichter - mit Neurographik

1. Jul Di Schamanische Reise
4. Jul Fr Die Aurachirurgie
7. Jul Mo Isst du noch nach Regeln – oder ...
8. Jul Di Life Kinetik
18. Jul Fr AufstellungsAbend
19. Jul Sa Lu Jong, von der Körperarbeit zur inneren ...
21. Jul Mo online Isst du noch nach Regeln – oder ...

„Entweder wir finden einen Weg,
oder wir machen einen“

HANNIBAL

ZEIT & RAUM

AMMERTAL

2025

April Mai Juni Juli

PROGRAMMANGEBOT

in der Praxis

Martin-Schweiger-Str. 3a

Eingang Rückseite /Alletseestraße

82487 Unterammergau

Tel. 08822-93 56 546

Weitere Informationen auf unserer Webseite:



www.zeit-raum.online

Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu ist eine alte, einfache japanische Methode für emotionale Ausgeglichenheit und körperliches Wohlbefinden. Über sanfte Berührung bestimmter Energiepunkte können sich Blockaden lösen, der Energiefluss im Körper und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Daher ist Jin Shin Jyutsu eine große Bereicherung bei Verspannungen, Schmerzen, Schlafproblemen, innerer Unruhe, in den Wechseljahren, für Kinder und vieles mehr. Ich zeige euch an diesen Tagen die Grundlagen des Jin Shin Jyutsu zur Selbsthilfe.



Referentin: Ulrike Daschner

SO 4.5. Einführung 10:00- 17:00 140 Euro
DI 3.6. Kraft tanken 18:00- 21:00 50 Euro
DO 26.6. Hormone 18:00- 21:00 50 Euro

Schamanische Reise

Einführung in die schamanische 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

DI 8.04. // 01.07. jeweils 18:00-19:00 20 Euro/Abend

Emotionales Essen? Hör auf, deinen Kühlschrank zum Therapeuten zu machen!

2-Stunden-Mitmach-Workshop, der dich wach macht

Du isst, obwohl du keinen Hunger hast? Weil's stressig ist. Weil dir langweilig ist, weil du niedergeschlagen bist. Weil du dich belohnen willst. Kennst Du? Dann wird's Zeit, das zu ändern! In diesem Workshop räumen wir gنادenlos auf mit emotionalem Essen. Ohne Schönrederei, ohne Verbote – aber mit ehrlichem Blick auf das, was dich wirklich satt macht. Was dich erwartet:

- Klartext statt Kalorien zählen
- Übungen, die dich wachrütteln
- Tools, die funktionieren – sofort und langfristig
- Austausch auf Augenhöhe

Fakt: Essen löst keine Probleme. Aber du kannst lernen, es anders zu tun. Bist du bereit? Melde dich jetzt an. Der erste Schritt: Mach's anders!

Referent: Daniel Hoch

DI 15.04. // MI 4.6. 19:30-21:30 Workshop 25 Euro

Leih mir dein Ohr und ich schenke dir mein Herz

Der erste Schritt in eine neue Lebens- oder Beziehungserfahrung ist die innere Berührung. Die Berührung unserer Seelen und Herzen. Wir brauchen Betroffenheit und die Kraft der Inspiration, um einen neuen Weg zu wagen. Jede Beziehung hat alles was es braucht, um glücklich zu sein. Diese Überzeugung ist eins der wichtigsten Fundamente der Imago-Theorie. Heutzutage halten wir zu wenig Kontakt zueinander, investieren zu wenig Zeit, um einander wirklich in der Tiefe kennen zu lernen. Viele glauben, Liebe ist Glückssache. Die wichtigste Entscheidung ist dranzubleiben.

Referentin: Viola Ott

DO 10.4. // DI 27.5. // Do 5.6. 19:00 bis 20:00 kostenlos

Aurachirurgie

Die Aurachirurgie gehört in den Bereich energetischer Therapie. Hier werden den Symptomen seelische und geistige Ursachen zugeordnet. Mit gezielter Informationsarbeit können alte krankmachende Muster im System des Patienten neutralisiert werden. Mit dem Leitspruch „Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“ finden feinstoffliche Operationen im Energiefeld des Patienten statt. Das Unterbewusstsein und damit verbunden alle Zellen im Körper können umprogrammiert werden und erfahren damit einen neuen Weg das Gleichgewicht im Körper zu finden.

In einem spannenden Vortrag mit Fragerunde erzähle ich aus dem Alltag eines Aurachirurgen. Mit vielen Beispielen wird die Palette der Symptome, die sich mit dieser genialen Methode behandeln lassen, aufgezeigt. Damit soll eine neue effektive Therapie in die Welt getragen werden.

Referentin: Iris Rieger

FR 4.4. // 16.5. // 4.7. 17.30-19:00 auf Spendenbasis

Isst du noch nach Regeln – oder schon nach deinen Genen?

Jeder spricht von „gesunder Ernährung“ – doch was ist gesund für dich?

80 Prozent aller Menschen essen gegen ihre genetische Programmierung – und leiden deshalb unter Energielosigkeit, Heißhunger, Verdauungsproblemen, Entzündungen oder Gewichtsstagnation, obwohl sie sich gesund ernähren. Die Lösung liegt in deinen Genen. Dein Körper hat eine einzigartige genetische Bauanleitung – und ich zeige dir, wie du sie liest. Ernährung, die wirklich zu dir passt.

Referent: Alexander Schmidt Vortrag kostenlos

MO 7. 04. // 5.5. // 2.7. // 7.7. 18:30 bis 20:00 PRÄSENZ
MO 21.4. // 19.5. // 16.6. // 21.7. 18:30 bis 20:00 ONLINE



AufstellungsAbend

Oft begegnen uns im Leben Aspekte, Themen, Hindernisse, bei denen wir merken, da wiederholt sich etwas oder da komme ich nicht weiter. Bei den Mini-Aufstellungen schaust du einen Aspekt, ein Thema deines Lebens in Form einer „Stellvertretung“, die dir gegenübersteht, an. Es geht ums Hinschauen, Anschauen, in Kontakt kommen und im besten Fall in Frieden kommen mit diesem Thema und damit, mit dir SELBST. Das Lebensthema, der Aspekt, wird „verdeckt“ aufgestellt, d.h. niemand außer der Leitung weiß, welches Thema „im Raum“ steht. So sind alle Beteiligten erfahrungsgemäß freier von bestimmten Vorstellungen. Jeder Abend hat ein anderes Thema bzw. einen anderen Lebensaspekt, wie z.B.: Freude-Urvertrauen-Angst-Klarheit-Authentizität-Wut-Muster-Mangel-Lebendigkeit-u.v.m.

Ein kurzes meditatives Ankommen stellt uns auf den Abend ein und er endet mit einer Feedback-Runde.

Referentin: Sabine Lehneis

FR 25.4. // 30.5. // 27.6. // 18.7. 19:00-20:30 20 Euro/Abend

Magnesiumtherapie - Zirbeldrüsenreinigung

Die Bedeutung der verschiedenen Magnesiumsalze für den menschlichen Körper wird dann bewußt, wenn man weiß, dass praktisch kein physiologischer Prozess ohne Magnesium funktioniert. Man kann davon ausgehen, dass durch die vielschichtige Beteiligung von Magnesium in den körperlichen Prozessen bei jeder chronischen Erkrankung auch ein leichter bis eklatanter Magnesiummangel auftritt. Die Bandbreite reicht von Wadenkrämpfen über Burnout, Diabetes bis zu Depressionen und hohem Cholesterinspiegel. Ein lang andauernder Magnesiummangel bedarf einer Substitution auf mehreren Ebenen.

Erfahren Sie mehr in meinem Vortrag über das wichtige Mineral und was es für Therapieansätze gibt. Außerdem wird die Funktion der Zirbeldrüse erklärt und wie wir der Verkalkung und Degeneration unserer Anbindung ans Universum begegnen.

Referentin: Iris Rieger

SA 26.4. 10:00-11:30 auf Spendenbasis

Ganzheitliches Sehtraining

Gesundes Sehen als Zusammenspiel von Augen, Körper und Seele

Was können Sie selbst für Ihre Sehkraft tun und wie kann ganzheitliches Sehtraining Sie dabei unterstützen? Trockene Augen sind beispielsweise heutzutage u.a. im Zuge der langen Bildschirmzeiten für viele Menschen ein ständiger Begleiter. Praktische Beispiele und Übungen zeigen Ihnen, wie Sie z.B. bei trockenen Augen, Ermüden beim Lesen und vielen anderen Themen Ihre Augen entlasten und Ihr Sehvermögen stärken können.

Referentin: Evi Gesell

DO 8.5. 19:00-20:30 15 Euro

Wieder leichter - mit Neurographik!

Mit dem neurographischen Zeichnen kannst du deinen Wunsch in die Wirklichkeit bringen.

Erlebe, wie dein Gehirn neue Gedanken denkt, über die gewohnten Wege hinaus. Zeichne, obwohl du gelernt hast, „du kannst das nicht“. Schwelge in Farben, auch wenn du das noch nie probiert hast. Geh ein Thema wirkungsvoll an, das sich bisher all deinen Bemühungen widersetzt hat. Neurographik ist eine besondere Art zu zeichnen. Du musst dafür nicht zeichnen können – und sie wird dich auch begeistern, wenn du viel und gerne zeichnest! Bei jeder meiner Neurographik-Veranstaltungen lernst du eine andere neurographische Technik kennen.



Neurographik eignet sich wunderbar, um innere Ruhe entstehen zu lassen, um deine Ziele zu erreichen. Um neue Ideen und Lösungen zu finden, die genau zu DIR passen. Pack ein bisschen Neugier auf dich selbst ein, ich zeige dir, wie es geht.

Referentin: Marion Etemeyer

SA 26.4. 17:00-19:30 35 Euro

Hör auf dein Herz - Hör auf deine innere Stimme

Wie oft stehen wir in unserem Alltag vor bestimmten Herausforderungen und fragen uns, wie geht es weiter, was darf sich verändern und welchen Schritt darf ich als nächstes gehen. Der Kopf sagt ja, doch der Bauch sagt nein. Oft stellt sich heraus, dass wir mit dem Bauchgefühl oder unserer inneren Stimme intuitiv richtig gelegen hätten. Hörst du auf deine innere Stimme und auf dein Herz, erkennst du dein volles Potenzial und kannst aus deiner ganzen Herzenskraft schöpfen sowie frei und selbstbestimmt nach deinen eigenen Emotionen und Bedürfnissen leben und handeln.

Referentin: Stefanie Witting

SA 15.5. 9:30-10:30 8 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 helfen, neue Wege zu finden. DU begegnest in der Gemeinschaft DIR selbst auf eine ganz besondere Weise. Der Workshop wird begleitet von IMAGO und SoulCollage.

Referentinnen: Viola Ott & Claudia Sigl

SA 17.5. // SO 22.6. 10:00-15:00 je 66 Euro