



# Körpereigene Ressourcen nutzen Selbstheilungskräfte anregen

- Workshop-Programm -

Ausgeschriebene Veranstaltungen • Gruppenbuchung  
Wohnzimmer-Workshops • Einzeltermine • Personal Training  
Vor Ort • Indoor • Outdoor • Online

## Praxis Seelenpfade

Yvonne Dikomey, Schamanin  
Schmiedeberger Str. 21  
01768 Glashütte-Niederfrauendorf

+49 172 825 7881  
+49 3504 6999 433

[kontakt@praxis-seelenpfade.de](mailto:kontakt@praxis-seelenpfade.de)  
[www.praxis-seelenpfade.de](http://www.praxis-seelenpfade.de)

Ausgeschriebene Veranstaltungen • Einzeltermine  
Wohnzimmer-Workshops • Gruppen-Buchung  
individuelle Themenzusammenstellung  
Alle Themen auch als PERSONAL-TRAINING möglich

## Stressmanagement, HRV, Kohärenz und Resilienz

Das autonome Nervensystem - die Säule unserer inneren Balance ins Gleichgewicht bringen - Mitmach Vortrag

## „Elementarkraft Luft“

### Atemphysiologie und Atemtraining in Theorie und Praxis

Verschiedene Atemtechniken und ihre Wirkung auf den Organismus und die Körperseele:

Kohärente Atmung, Adrenalin-Atmung, Ruheatmung

Yogische Atem-Techniken, Schreittraining, uvm.

Gesamtworkshop und Kurzworkshops zu einzelnen Techniken

## Die heilend heilige Kraft der eigenen Stimme

Tiefgehend und wirkungsvoll die Stimmorgane stärken, Selbstheilungskräfte anregen, die Seele streicheln und die Scham vor der eigenen Stimme ablegen - mit verschiedenen

Improvisationstechniken für die Stimme ganz ohne Text:

Über Füße und Atmung zur Stimmkraft, Summ dich frei, Gesang der Chakren, Obertontechniken, Joik, Klageweiber-Prinzip.

Gesamtworkshop und Kurzworkshops zu den einzelnen Techniken

## Humor, heiliger Narr und inneres Kind

Die Basis der Menschlichkeit

Lustig schamlose Workshops für ein bisschen Hoffnung in der Krise.

Körper-Seele-Wellness mit Dingen, die nicht immer salonfähig sind

## Austoben und zur Ruhe kommen

Mit verschiedenen Methoden inneren Druck begegnen und ausagieren. Zur Ruhe kommen mit Meditation, Kontemplation und/oder Visualisierung - Gesamtworkshop oder Kurzworkshops / Wellnessstunde zu einzelnen Elementen

## Erden, Bewegungsevolution und Fußtraining

Die Aufrichtung beginnt an der Basis - unseren Füßen. Über seelische und physikalische Erdung. Wie wir unsere Füße und damit den ganzen Körper auf Vordermann bringen - Anatomie, Physiologie, kurzweilig spaßiges Praxistraining mit schreibstischtauglichen Tipps Outdoor, Wohnzimmer-Fußworkshops, Kombi Outdoor-Indoor

## Medizin der Erde - Naturtherapie

Von Waldbaden, Symbolsprache und Biophilia:

Seelenkraft Touren, Naturrituale, Medizin-Wanderungen, Barfuß wandern, Achtsamkeitsbasierende Naturtherapie, Wahrnehmung, Selbsterkenntnis mit Medizinrädern und Elementarkräften, Wildpflanzenkurse

## Kältetraining

Komfortzonen erweitern und Gesundheit stärken.

Theorie, Vorbereitung und erste sanfte Praxiserfahrungen