



# Newsletter März

## ÜBERBLICK

WAS	WANN	WO	WIE(VIEL)
<b>Termine für Einzelsitzungen</b> (Petra Pfaffenzeller)	<b>ab 28.April</b>	Riedweg 49, Ulm	Einzelsitzungen für Eur 70,- / Std  0177-3267278 <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>Ansprechpartnerin und Vertretung</b> für Einzelsitzungen während meiner Babypause	<b>Andrea Holl</b> ausgebildet in <b>Aufstellungs- und RückführungsTherapie</b> seit 2009/2010	Riedweg 49, Ulm	Einzelsitzungen für Eur 45,- / Std  0176-21154805 <a href="mailto:Andrea.Holl@yahoo.de">Andrea.Holl@yahoo.de</a>
<b>AUFSTELLUNGS-ÜBUNGS-Abend</b> mit Sandra Heinrich	Beginn 28.3. 18 Uhr	Riedweg 49, Ulm  intensiver Abend mit max. 7 Teilnehmern	Eur 20,-  0163 6817943, <a href="mailto:sandra.heinrich79@arcor.de">sandra.heinrich79@arcor.de</a>
<b>GFK Übungsabend</b> mit Sandra Heinrich	Fr., 04.04. 18 - 20 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 10,-  0163 6817943, <a href="mailto:sandra.heinrich79@arcor.de">sandra.heinrich79@arcor.de</a>
<b>Start der Ausbildung</b>  <b>GFK</b> (Modul1) <b>Aufstellung</b> (Modul2) <b>Rückführung</b> (Modul3)	23./ 24. Mai (1. Block von 4, Modul1) 11./ 12. Juli (1. Block v. 5, Modul2) 24./ 25. Oktober (1. Block v. 4, Modul3)	Riedweg 49, Ulm	0177-3267278 <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>  Pro Ausbildungsblock Eur 190,-  Pro Ausbildungsmodul Eur 700,- bzw. 900,-
<b>Be-in-Balance Seminarreise</b>	28.09. – 07.10.	Finca auf Costa del Sol in Andalusien, Spanien	Eur 980,- <a href="mailto:praxis@naturheilpraxis-bodirsky.de">praxis@naturheilpraxis-bodirsky.de</a>



## Erkenntnisse aus der Praxis

### **Erinnere Dich!**

Erinnerung gibt Identität. Das Bild das wir uns über die Jahre hinweg über uns selbst aufgebaut haben ist unsere Identität. Zu wissen, wer ich bin – was ich kann und nicht kann, was ich brauche, woher ich komme und wohin ich will – schafft eine Grundsicherheit im Leben!

### **Ist die Erinnerung Gift oder ein Heiltrank?**

Erinnerungen an glückliche Erlebnisse und Erfolge stärken das ICH-Gefühl und den Selbstwert.

Erinnerungen an schmerzhaftes Erlebnisse und Versagen verursachen Minderwert oder Abspaltung vom eigenen ICH.

Ob eine Erinnerung gut oder schlecht ist, hängt von der eigenen Sichtweise und Bewertung der Situation ab. Ziehe ich eine positive Erkenntnis aus einer Krise und empfinde sie als Wachstum für mich? Oder leide ich unter dem Erlebten bis heute? Vielleicht leide ich bis heute unter einem Erlebnis, das mir nicht mehr bewusst ist?

### **Stimmungsmanagement**

Schlechte Erinnerungen müssen nicht schlecht bleiben. Der Blickwinkel ändert oft das ganze Geschehen. Durch eine veränderte Sichtweise entscheide ich bewusst, ob ich meine Erinnerungen positiv oder negativ bewerte, also ob sie mich stärken oder mir schaden, ob ich Selbstwert oder Minderwert daraus ziehe.

Als Kind nahmen wir vieles sehr persönlich. Wenn die Eltern keine Zeit hatten, man geschimpft oder zu etwas gezwungen wurde, bauten sich Gedanken auf („ich muss ein böser Mensch sein“, „ich bin es nicht wert“, ...) die ein negatives Selbstbild nach sich ziehen.

Diese Erinnerung an unsere jüngere Version von uns selbst schleppen wir als unliebsame Teilidentität hinter uns her, versuchen sie womöglich zu verdrängen oder zu unterdrücken.

### **Ein Negatives Selbstbild blockiert Beziehungen und verursacht Körpersymptome**

Fühle ich mich ‚ganz‘? Oder lehne ich Teile von mir ab und spalte sie damit von mir ab? Dies kann eine Blockade für Partnerschaft sein: Das innere Selbstbild „mich kann man nicht mögen – nicht so, wie ich bin!“ bewirkt eine Abstoßung statt Anziehung eines liebenden Partners!

Zudem lösen negative Gedanken auch Fehlhaltungen und Dysfunktionen im Körper aus. Wenn ich etwas an/ in mir ablehne, neige ich zu Verkrampfung und Anspannung statt zur Entspannung und Gelöstheit.



**Petra Pfaffenzeller**  
Heilpraktikerin



### **Ganz werden**

So lohnt es sich also einen Blick zurück zu werfen, um alte Wunden zu heilen, neue Blickwinkel einzunehmen und mich aktiv mit mir zu versöhnen, mit allen Facetten meines ICHs: der eigenen Scham, Schuld, Aggression, Wut oder Angst.

Grundvoraussetzung: Ehrlichkeit sich selbst gegenüber!

Erinnerungen ans Licht zu holen und sie in eine neue heilsame Ordnung zu bringen ist seit 10 Jahren meine Passion.

In Kürze steige ich wieder ein bisschen therapeutisch ein und freue mich richtig darauf mit Euch in Rückführungen wieder in die Tiefe zu gehen oder bei Aufstellungen zu sortieren und neue Blickwinkel zu inspirieren.

Für besonders wichtig halte ich es die Geburt aufzuarbeiten!

Wer sich davon angesprochen fühlt: [mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de) ...ab 28.4. sind Termine zu vergeben. Ich freue mich drauf!

Eure Petra /  
Ihre Petra Pfaffenzeller



Petra Pfaffenzeller  
Heilpraktikerin

## AUFSTELLUNGS-ÜBUNGSABEND

**Wie** ist das Zusammenspiel zwischen meinem Körper, meiner Seele und meinem Verstand (Geist)? Hier bekommst Du einen Einblick...

mit **Sandra Heinrich, Heilpraktikerin**

### **Beginn 28.3. 18 Uhr**

experimentelle Aufstellungen nach bewährtem Punktesystem.

Kosten 20,- (jede Teilnahme erbringt einen Punkt)

### **Parcours zum Thema: Körper – Geist – Seele**

offener Abend! ...zum schnuppern, zur Selbsterfahrung, zum Vertraut machen mit Aufstellungen und um Lösungen zu finden!

**Info und Anmeldung:** 0163 6817943, [sandra.heinrich79@arcor.de](mailto:sandra.heinrich79@arcor.de)

## GFK-ÜBUNGSABEND

**Eine vielseitige Plattform** zum Üben einer Sprache der Empathie und der Achtsamkeit als Grundlage für ein verständnisvolles Miteinander

mit **Sandra Heinrich, Heilpraktikerin**

### **Am Fr., 04.04. 18 - 20 Uhr**

Voraussetzung: Kenntnis über die 4-Schritte

Kosten 10,-

Möglichkeiten

- Empathisch begleiten, Empathie bekommen
- Selbstempathische Prozesse (Ärgerprozess)
- 4-Schritte üben (Aufrichtigkeit) / Giraffentanz
- Erfahrungsaustausch, Fälle aus dem Alltag besprechen

**Info und Anmeldung:** 0163 6817943, [sandra.heinrich79@arcor.de](mailto:sandra.heinrich79@arcor.de)

Petra Pfaffenzeller  
Heilpraktikerin



## SEMINARE & AUSBILDUNG in Ulm

**Aufstellungen** - systemischer Aufstellungsleiter, Therapeut für Familienaufstellungen  
**Start Aufstellungs-Ausbildung: 11./12. Juli 2014**

**Rückführungen** - Rückführungsbegleiter, Reinkarnationstherapeut  
**Start Rückführungs-Ausbildung: 24./25. Oktober 2014**

**GFK** (gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg),  
Kommunikationsgrundlage zwischen Patient und Therapeut  
**Start GFK-Ausbildung: 23./24. Mai 2014**

mehr Infos: 0177-3267278 oder [mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)  
*Im gesonderten Newsletter „Ausbildung“ werden alle neuen Ausbildungstermine für 2014 bekannt gegeben. Dieser folgt in Kürze*

## BE-IN-BALANCE - Reise nach Andalusien

**28.09. – 07.10. 2014**

**für nur Eur 980,-**  
**(enthalten sind die Unterkunft, alle Seminare und Snacks)**

Es gibt eine neue BIB-Reise!! © *Siehe PDF im Anhang!*  
**Costa del Sol** (Sonnenküste Andalusiens) ist ein sonnenverwöhnter Teil Spaniens. Mit seiner atemberaubenden Landschaft lädt es zu vielen sehenswerten Touren ein. Die Seminare („Wege öffnen“, „empathische Kommunikation“ und Yoga) finden dort auf einer Finca auf einem geschlossenen Naturgrundstück statt, fernab des Massentourismus.  
Seminarleitung: Andrea Bodirsky mit den Dozenten: Andrea Holl und Kat Hassold (Yoga)

**weitere INFO:** zum Programm, Flug, Rahmenbedingungen und Anmeldung  
bei Andrea Bodirsky, 0731 3751574, [praxis@naturheilpraxis-bodirsky.de](mailto:praxis@naturheilpraxis-bodirsky.de)