

Liebe Freunde des AMPHORITAS-Seminarzentrums,

aufgrund des großen Interesses zeigen wir den Film „**Die Prophezeiungen von Celestine**“ nochmals am: **Samstag, 25. September 2010 um 20:00 Uhr** im AMPHORITAS. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich, da die Plätze begrenzt sind.

Herzliche Grüße und einen guten Start in den Spätsommer wünscht

Ihr AMPHORITAS-Team

---

## ***Das bin ich mir wert!*** ***Vom Zweifel zum Selbstwert...***

Immer mehr Anforderungen strömen in dieser Zeit auf uns ein.

Selbstwert definiert sich häufig nur noch dadurch, ob wir diesen Anforderungen gerecht werden. Schaffen wir das nicht, so bleiben Selbstzweifel, Ängste, Depressionen ...

So weit muss es jedoch nicht kommen. Denn ein gesundes Selbstwertgefühl kann Richtschnur für ein gelingendes Leben sein.

Wie sich Selbstwert entwickelt und was den eigenen Selbstwert steigert, das ist Inhalt des Vortragsabends mit Praxisübungen am

**Montag, 13.09.2010 von 19:30 bis 22:00 Uhr.**

Inhalte des Abends von und mit Helga Fischer und Martin Huber sind u.a.: **Wurzeln des Selbstwertes – mein inneres Team – Werte (an-)erkennen – (auf) sich selbst achten**

Entdecken Sie sich neu und erleben Sie Fülle Ihrer Möglichkeiten; finden Sie so zu einer gesunden und achtsamen Haltung zu Ihrem Selbst.

*Anmeldung erforderlich! ~ Kostenbeitrag: 9,- €*

### **Infos und Anmeldung bei:**

Helga Fischer, Tel. (07802) 70 42 520, E-Mail: [helga.fischer@amphoritas.de](mailto:helga.fischer@amphoritas.de)  
oder bei

Martin Huber, Tel. (07802) 878 01 88, E-Mail: [martin.huber@amphoritas.de](mailto:martin.huber@amphoritas.de)

---



*Ich traue mich,  
es ist mein Leben!  
mehr Mut, Selbstbewusstsein & Kraft*

In jedem schlummert die Kraft, seine höchsten Visionen & Träume zu verwirklichen.

Doch welche Komponenten brauche ich auf dem Weg zu meiner persönlichen Erfüllung wirklich? Meist sind es große Vorgaben, die mein Umfeld wie Familie, Beruf, Freunde etc. an mich stellen ... Ängste und mangelndes Selbstbewusstsein stellen sich unter diesem Druck früher oder später bei fast jedem ein.

Um unsere eigene Kraft zu wecken, muss man eine gute und stabile Beziehung zu seinem innersten Seelenkern aufbauen. So wird die nie versiegende Quelle erschlossen, die die Kraft liefert unser Selbstbewusstsein zu stärken und den Glauben an uns zu festigen.

Wenn wir lernen diese Kraft zu nutzen und lernen unsere Ängste zu unserem Vorteil zu nutzen und als Verbündete zu betrachten, lösen wir uns aus der Rolle der „Schachfigur“ im Leben und werden zum Spielführer, der selbst bestimmt, welcher „Schachzug“ im Leben ansteht und nicht von anderen dirigiert wird.

**Was wollen Sie für sich selbst?**

Diese scheinbar kleine Änderung der Sichtweise ist der natürliche Anfang eines authentischen wie leidenschaftlichen Lebens.

**Vortrag am Donnerstag, 9. September 2010, 19:30 – ca. 21:30 Uhr, Beitrag: 15 €**

**Infos und Anmeldung bei**

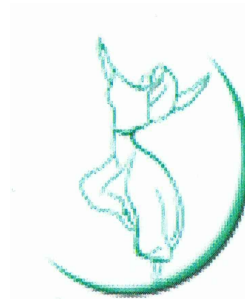
Constanze Roth, Tel. (0173) 94 25 347, E-Mail: [constanze.roth@amphoritas.de](mailto:constanze.roth@amphoritas.de)  
Weitere Infos unter [www.lichtblick-der-engel.de](http://www.lichtblick-der-engel.de)



Lernen Sie eine wunderbar sanfte Methode kennen:

*Das Yoga der Derwische –  
eine innovative Körpermethode*

Ein wahrer Geheimtipp für strahlende Gesundheit,  
tiefgehende Entspannung und Harmonie



Das Yoga der Derwische stammt aus den ältesten Traditionen und ähnelt dem Qi Gong, Yoga, Tai Chi, dem Stretching oder der Entspannung. Diese innovative psycho-körperliche Methode fördert persönliche Entfaltung, befreit von den Auswirkungen vom Stress wie Nervosität, Ängstlichkeit oder Schlafstörungen und liefert Ruhe und Lebensfreude. Die Anwendung harmonisiert die Psyche und klärt das Denken, das Yoga der Derwische belebt und liefert Kraft und Energie.

Es entstehen Gesundheit, Entspannung, Ausgeglichenheit, Gelassenheit. Die Anwendung der Bewegungen kann hilfreich sein, unserem inneren Wesen zu lauschen und dieses zu entwickeln.

Das Yoga der Derwische wird in Wochenkursen unterrichtet, die 1,5 Std. dauern. 9 Phasen langsamer und dynamischer Bewegungen wechseln sich ab, die zu speziell für die Anwendung komponierter Musik ausgeführt werden.

---

**Schnupperabend: Freitag, 10. September 2010, 18:30 – 20:00 Uhr, kostenfrei**

**Kursbeginn: Freitag, 24. September 2010, 19:30 – 21:00 Uhr**

Beitrag: 10 Termine = 85 € / 45 € für Rentner und Arbeitssuchende

**Infos und Anmeldung bei:**

Dipl.-Psychologin Hedda Janssen, Tel. (0781) 93 20 480, E-Mail: [hedda.janssen@amphoritas.de](mailto:hedda.janssen@amphoritas.de)



Weitere Infos auch unter [www.samadeva.de](http://www.samadeva.de)

---

**Kurzworkshop:**

***Die sieben Kellerkinder® -***

***Entdecken Sie Ihre inneren Kreativkräfte!***

Entdecken Sie spielend und tanzend mit viel Lust, Spaß und Erkenntnis Ihre sieben Kellerkinder®.

Die sieben Kellerkinder® sind spielfreudige, kreative innere Figuren, die jeder kennt. Allerdings vernachlässigen wir im Alltagsstress diese kreativen Kräfte nur all zu oft. Dabei könnten die Kellerkinder uns als Kraftquelle dienen in allen Lebenssituationen, wenn wir verstehen, sie zu nutzen.

Gestalten Sie Ihre Kellerkinder im Spiel und Sie werden überrascht sein, mit welchem Zuwachs an Lebensenergie Sie belohnt werden!

**Sonntag, 12. September 2010, 11:00 - 15:00 Uhr**

Beitrag: 60 €

**Anmeldung und Infos bei:**

Martin Weber, Tel. (0781) 47 48 228,

E-Mail: [martin.weber@amphoritas.de](mailto:martin.weber@amphoritas.de)

Weitere Infos auch unter [www.galli.de](http://www.galli.de) - Mobile Theater:  
Offenburg



---

***Gelassen und entspannt  
in die Woche***

**Starten in die Woche mit Eutonie G.A.,  
gelassen und im Einklang mit sich selbst.**

Sie üben den achtsamen und bewussten Umgang mit dem eigenen Körper und seinen Funktionen. Sie erleben eine neue Leichtigkeit und Lebendigkeit. Eutonie führt Sie zu mehr Gelassenheit, zu einem guten Gleichgewicht zwischen Entspannung und Spannung, zwischen Ruhe und Aktivität.



**montags 9:30 – 10:30 Uhr**

**Schnupperstunde: 13. September 2010 (kostenfrei)**

---

---

**neuer Kurs: ab 20. September 2010 (5 x)**

Kursgebühr: 50 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Eutoniematte, Socken

**Anmeldung und Infos bei:**

Claudia Nadler, Tel. (0781) 9 48 64 88,

E-Mail: [claudia.nadler@amphoritas.de](mailto:claudia.nadler@amphoritas.de)

Weitere Infos auch unter [www.fasten-eutonie.de](http://www.fasten-eutonie.de)

---

AMPHORITAS - Seminarzentrum Oberkirch

***einfach erfüllter leben***

Helga Fischer

Bahnhofstr. 4, 77704 Oberkirch

Tel. (07802) 7042520, Fax (07802) 7042519

E-Mail: [info@amphoritas.de](mailto:info@amphoritas.de), [www.amphoritas.de](http://www.amphoritas.de)

**Dieser Newsletter darf gerne an Freunde und Interessierte weitergeleitet werden.**

**Rückmeldungen, Wünsche oder Fragen? - Wir freuen uns auf einen Anruf oder eine E-Mail.**

Zur Änderung Ihrer E-Mail-Adresse senden Sie bitte eine Nachricht an: [info@amphoritas.de](mailto:info@amphoritas.de)

Um den Newsletter abzubestellen, senden Sie bitte eine E-Mail an folgende Adresse:

[newsletter\\_abbestellen@amphoritas.de](mailto:newsletter_abbestellen@amphoritas.de)