www.seelen-fluegel.net

Chancen-Manufaktur

# Anmeldung & Anfahrt

Hiermit melde ich mich verbindlich an / Name und Adresse / Telefon / E-Mail:

.....

.....

.....

Freitag 03.10 um 9.00 Uhr bis Sonntag 05.10.2025 um 13:00 Uhr
Unterbringung im Hotel und Gasthaus Pension Hirsch bitte selbst zahlen und buchen! (Alternativ: Landgasthof Sörgel)
Unsere Kurskosten: 890,- € zahlbar 4 Wochen im Voraus.
Abendessen, Zwischenmahlzeiten, Getränke und 1x Mittagessen enthalten.
Zu zahlen an Konto: DE 07 7214 0052 0501 2554 00

Datum / Unterschrift: .....

Wir freuen uns auf die Zeit mit Euch: *Erika Bialas & Saranda Oblinger*


Chancen-Manufaktur

Ingolstädter Straße 72
85080 Gaimersheim

0170 - 549 1859
h.bialas@seelen-fluegel.net

www.seelen-fluegel.net
Chancen-Manufaktur


www.seelen-fluegel.net

Selbstmitgefühl & Achtsamkeit
03. bis 05.10.2025

*Achtsamkeit & Selbstmitgefühl*

## 3 Tage Seminar & Retreat

Mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl kannst Du narzisstische Verletzungen heilen. Lerne deine eigenen Bedürfnisse und Dich selbst wahrzunehmen, um dich selbst liebevoll zu unterstützen.

Gemeinsam schaffen wir einen geschützten Raum, in dem Du Dich öffnen und Wunden erkennen und heilen lassen kannst. Negative Glaubenssätze und Muster loslassen kannst, Dich selbst annehmen lernst für inneres Wachstum und Lebensfreude.

Wir freuen uns Euch auf Eurem Weg zu begleiten.

www.seelen-fluegel.net

# Chancen-Manufaktur

## Unser Plan:

**03.10. Ankunft** um 9:00 Seminarhaus Lebensfunke
(www.lebensfunke.de) Hersbruckerstraße 10, 91236 Alfeld
**Buchung und Kosten für das Hotel werden selbst übernommen.**

Frühstück jeweils um 8:00, **Start** in den Tag um 9:00 mit Übungen, Selbsterfahrung, Entspannung, Aufstellungen, Interaktionen, Samstag kleine Wanderung, gemeinsame Mahlzeiten. Einzel- u. Gruppenarbeiten und Gespräche. Eigene Bedürfnisse wahrnehmen lernen, Wir gehen empathisch auf individuelle Wünsche und Grenzen ein. So schaffen wir Raum für gegenseitigen Respekt und Begegnungen.
**Ende** Freitag und Samstag 21:30 - Sonntag um 12:30

Wir freuen uns auf Euch *Saranda Oblinger & Heika Bialas*

*Heika Bialas*
Ingolstädter Straße 72
85080n Gaimersheim
0170 - 549 1859
h.bialas@seelen-fluegel.net
www.seelen-fluegel.net
Chancen-Manufaktur

## Selbstmitgefühl, Selbstwirksamkeit & Narzissmus

Entdecke in unserem Seminar & Retreat für Selbstmitgefühl & Achtsamkeit, die Kraft der Familienaufstellung, um narzisstische Beziehungen besser zu verstehen. Gesunde Grenzen zu setzten, Raum für Heilung und persönliches Wachstum zu schaffen.

Die Natur als Spiegel Deiner inneren Ordnung, Selbstfürsorge und Aufstellungsarbeit im Einklang mit dem, was uns umgibt.

Hierbei kombiniert unser Kurs die Fertigkeiten von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, systemische Klarheit, die zu Resilienz und eigener Akzeptanz und Resilienz führen.

www.seelen-fluegel.net

# Selbstmitgefühl & Achtsamkeit
# Kurs vom 03. bis 05.10.2025

Saranda Oblinger
Schönblickstr. 1
85120 Hepberg
0152 56312735

Heika Bialas
Ingolstädter Straße 72
85080 Gaimersheim
0170 - 549 1859

Foto: @soulfoto_koesching

## Narzissmus

- Selbstmitgefühl spielt eine zentrale Rolle bei der Heilung nach narzisstischen Beziehungen – sei es zu Eltern, Freunden oder Partnern. Menschen, die solche Beziehungen erlebt haben, verlieren oft ihren Selbstwert und die Verbindung zu ihren eigenen Bedürfnissen, da sie sich stark auf die Erwartungen und Forderungen des Narzissten ausrichten.
- Selbstwert wiederfinden: Nach narzisstischem Missbrauch ist es essenziell, den eigenen Wert neu zu entdecken. Oft liegen die Ursachen für die Anfälligkeit gegenüber narzisstischen Beziehungen in alten Verletzungen, meist aus der Kindheit.
- Selbstliebe stärken: Selbstmitgefühl ist die Grundlage für Selbstliebe. Wer sich selbst mit Freundlichkeit begegnet, kann gesunde Grenzen setzen und ist weniger anfällig für erneute toxische Beziehungen.
- Fazit: Selbstmitgefühl ist im Kontext der Heilung nach narzisstischen Beziehungen ein Schlüssel, um alte Muster zu durchbrechen, die eigene Identität wiederzufinden und langfristig emotionale Gesundheit und innere Stärke zu entwickeln.