



*Dr. phil. Angelika Keil*

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

# Umgang mit unangenehmen und belastenden Gefühlen

Ein Praxis-Seminar zum Buch „Die AK-Strategie®“



© contrastwerkstatt - Fotolia.com

64352889

**Individuelles Kleinstgruppen-Seminar am wunderschönen Kraftort Davos**

**Zum Kennenlernen und Trainieren der Übung  
“Gefühlen allen Raum geben“ aus der *AK-Strategie*®**

Wie wäre es, wenn Du wüsstest, dass Du in Zukunft mit jeder Herausforderung des Lebens umgehen kannst? Und das, weil Du ein äusserst wirksames Werkzeug kennst, mit dessen Hilfe Du jegliches unangenehme und belastende Gefühl, auch heftigste Emotionen, rasch auflösen kannst?

Gibt es auch in Deinem Leben unangenehme Gefühle wie Ärger, Wut, Groll, Trauer o.ä., die Du schon lange mit Dir herum schleppest?

Arbeitest Du auch schon lange Zeit an einer Verbesserung Deines Lebens, schickst Bestellungen ans Universum, affirmierst und visualisierst, aber ohne wirklichen Erfolg?

Möchtest auch Du eine einfache Übung kennen, mit deren Hilfe Du Dich in einen solch angenehmen, friedlichen und ressourcenvollen Zustand versetzen kannst, sodass von da aus jede Veränderung möglich ist, ja manchmal sogar eine "Spontanheilung" eines Konfliktes, einer Krankheit oder was auch immer Deine Herausforderung gerade ist, eintritt?



*Dr. phil. Angelika Keil*

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Hast Du das Buch "*Die AK-Strategie®: Wie Sie mit Ihren Gedanken und Emotionen Ihre kühnsten Träume übertreffen*" gelesen und möchtest dieses höchst effektive und effiziente Tool „Gefühlen allen Raum geben“ (GaRg) kennen lernen und einüben, damit es Dir in Fleisch und Blut übergeht und Du in Zukunft jeder Situation gewachsen bist?

Wenn Du eine oder mehrere dieser Fragen mit JA beantwortest, bist Du in diesem Seminar genau richtig.

Die Übung „Gefühlen allen Raum geben“ ist die effektivste und effizienteste Übung, die ich kenne, um schnell und leicht unangenehme Emotionen aufzulösen. Nach meiner Erfahrung dauert die Übung, egal wie heftig die Gefühle sein mögen, nicht länger als 30, in Ausnahmefällen 60 Minuten, oft aber nur wenige Minuten. Meine KlientInnen und SeminarteilnehmerInnen sind oft völlig überrascht, wie schnell sich eine Emotion auflösen kann, die sie jahrelang bekämpft oder verdrängt haben, die ihnen aber dennoch oder gerade deshalb das Leben schwer gemacht hat.

Vor dem Prozess selber braucht keiner Angst zu haben, denn er führt durch keine Traumata hindurch und wird in einem liebevollen und geschützten Rahmen durchgeführt. Du brauchst nicht einmal zu erzählen, worum es geht.

Wenn Du diese Übung durchführst, stellst Du zusätzlich sicher, dass Du keine Emotionen verdrängst, wie dies bei mancher anderen Übung zum Auflösen unangenehmer Emotionen geschehen kann. Emotionen, die wir nicht voll akzeptieren, durch die wir nicht hindurchgehen, werden verdrängt und wachsen im Unbewussten weiter, bis sie an noch unangenehmerer Stelle hervorbrechen, z.B. in Form von Krankheiten, Unfällen, Konflikten, Krisen oder Katastrophen.

Denn wenn wir Emotionen nicht allen Raum geben, den sie brauchen, kommt es zur „Symptomverschiebung“. Wenn Deine Seele eine wichtige Nachricht für Dich hat, spricht sie mit Dir durch Deine Emotionen. Wenn Du ihr jedoch nicht zuhörst, wird sie immer lauter anklopfen.

Dies ist nach meiner Erfahrung keine Strafe, sondern ein höchst wertvoller Freundschaftsdienst. Wenn Du lernst, Deine Gefühle stets wahr- und ernst zu nehmen, sie anzunehmen und mit Hilfe der Übung GaRg aufzulösen, wird Dein Leben um vieles leichter, zufriedener und gesünder werden.

Du wirst in diesem Seminar ausreichend Gelegenheit haben, schon einige belastende Emotionen aufzulösen und dieses wunderbare Werkzeug einzuüben, damit Du in Zukunft allein zuhause damit arbeiten kannst. Falls Du Dir manchmal Sorgen über die Zukunft machst, wird Dir die Gewissheit, diese Übung zu kennen, viele Zukunftsängste nehmen.

Da ich nur exklusive, persönliche Kleinstgruppenseminare anbiete, um jeden individuell betreuen zu können, wirst Du ausreichend Zeit haben, Dich persönlich einzubringen und alle Deine Fragen zu der Übung zu klären.



*Dr. phil. Angelika Keil*

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Auch nach dem Seminar lasse ich Dich nicht allein mit der Umsetzung des Gelernten. Um Dir den Transfer des Gelernten nach dem Seminar in Deinen Alltag zu erleichtern, erhältst Du eine Audio-Anleitung im Format MP3. Ausserdem kannst Du Dir gerne telefonische Unterstützung bei mir abholen. Damit bleibst Du motiviert, an Deinem Entwicklungsprozess dran zu bleiben, und verhinderst den weit verbreiteten Effekt, dass Seminare gemeinhin keine Langzeitwirkung entfalten.

### **Module:**

#### *Vor dem Seminar*

- Vorbereitung auf das Seminar im Selbststudium

#### *Während des Seminars*

- Theoretische Inputs
- Demonstrationen
- Praktische Übungen
- Diskussion, Fragen, Feedback im Plenum
- Selbststudium

#### *Nach dem Seminar*

- Optional: Telefonische Nachbetreuung
- Audio-Übungs-Anleitung für zuhause

**Teilnehmerzahl:** 4-6 Personen

### **Transfersicherung:**

Damit Du motiviert an Deinem Entwicklungsprozess dran bleibst und das Seminar eine Langzeitwirkung entfalten kann:

- Audio-Anleitung für zuhause (ist in der Seminargebühr inbegriffen)
- Optional: Telefon-Coaching (auch Paketpreise möglich)

### **Empfehlung:**

Du profitierst von diesem Seminar noch mehr, wenn Du erholt zum Seminar kommst und Dir anschliessend viel Ruhe und möglichst viel Aufenthalt in der freien Natur gönnst. Dein Vorteil:

- Das Erlebte und Erlernte kann so am effektivsten von Deinem Bewusstsein und Unbewussten verarbeitet und genutzt werden
- Du kannst die im Seminar erfolgte Schwingungserhöhung länger halten
- Du kannst in Ruhe Deine Notizen durchsehen und ergänzen
- Du kannst die Übung trainieren.

### **Seminarort:**

Institut für Körper, Geist und Seele Dr. phil. Angelika Keil  
Promenade 77, CH-7270 Davos Platz, 2. OG

### **Seminartermine:**

*Freitag, 30. Juni 2017, 11 – 19 Uhr*



*Dr. phil. Angelika Keil*

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

### **Investition in Deine Zukunft:**

Early Bird Angebot: Bei Anmeldung und Bezahlung bis 16.5.2017: **250.00 CHF**

Bei Anmeldung und Bezahlung danach, bis spätestens 16.6.2017: **275.00 CHF**

inklusive

- ✓ Vorbereitungsmodul
- ✓ Seminarunterlagen
- ✓ reichhaltiger Pausensnack
- ✓ die Möglichkeit, mein "Wellness-und-Heil-Angebot" zu nutzen und auszuprobieren, was Dir für Deine Selbsterfahrung und gegebenenfalls für Deinen Berufsalltag gefallen würde: Infrarotsauna, Farbtherapie, Massagematte, Relaxliege, Heilsteine sowie mein Audio- und Leihbibliothek-Angebot: Heilmeditationen, Atementspannung, Affirmationen, z.B. Selbstliebe, Beziehungen heilen, Chakrameditation/-reinigung/-harmonisierung, Entspannungsmusik, geführte Meditationen etc.
- ✓ Audio-Anleitung für zuhause(MP3-Download)

**Anmeldeschluss: Freitag, 16.6.2017**

### **Verantwortung:**

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer trägt selbst die Verantwortung für seine/ihre Erfahrungen und Aktivitäten während des Seminars.

### **Unfallversicherung:**

Eine für das Seminar gültige Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Mit der Anmeldung erklärst Du gleichzeitig, dass Du über eine solche verfügst.

### **Anmeldung und Informationen:**

Weitere Info und Anmeldung bei Angelika Keil, Institut für Körper, Geist und Seele Dr. phil. Angelika Keil, +41 81 416 35 52, +41 78 913 48 70, [www.angelikakeil.ch](http://www.angelikakeil.ch), [info@angelikakeil.ch](mailto:info@angelikakeil.ch).

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs registriert. **Eine schriftliche oder mündliche Anmeldung gilt als verbindlich.**

### **Zahlung:**

Konto: Angelika Keil, Kontonummer: 87-273005-7

IBAN Nummer: CH40 0900 0000 8727 3005 7

SWIFT Code / BIC PostFinance: POFICHBEXXX

Clearing Nummer PostFinance: 09000

Name vom Finanzinstitut: SWISS POST - PostFinance, Nordring 8, CH-3030 Bern

Gebühren und Spesen gehen zu Lasten der Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer. Bitte stelle sicher, dass meinem Konto die volle Seminar-Gebühr gutgeschrieben wird.

Meine Schweizer Bank ist an das SEPA-System angeschlossen. Mit SEPA kannst Du gebührenfrei internationale elektronische Überweisungen ausführen lassen.



*Dr. phil. Angelika Keil*

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

**Stornierung:**

Bei schriftlicher Stornierung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn werden 50 % der Seminar-Gebühr zurück erstattet.

Bei späterer Stornierung wird die gesamte Seminar-Gebühr in Rechnung gestellt. Du kannst aber eine Ersatzperson stellen.

**Haftung bei Ausfall des Seminars:**

Falls Seminare oder Teile der Seminare aus schwerwiegenden Gründen ausfallen müssen (z.B. Erkrankung des Seminarleiters), wird die Seminar-Gebühr anteilig zurück erstattet. Für entstandene Spesen wie Reisekosten, Übernachtung, Verpflegung usw. kann keine Haftung übernommen werden.

Ich freue mich, Dich kennen zu lernen und Dir diese faszinierende Übung aus der *AK-Strategie*® zu vermitteln, damit Du Dir Dein Leben erleichtern, Deine Lebensqualität steigern und deine kühnsten Träume noch übertreffen kannst.

Herzliche Grüsse

*Deine Angelika Keil*

