

## ANMELDE-FORMULAR

Unity-Seminarzentrum e.V.

Hochkopfstr. 2, D-79682 Todtmoos

Tel: 07674 594, Fax: 07674 1064

E-Mail: kontakt@lichtquell.de, www.lichtquell.de

Bürozeiten ganzjährig: Mo. - Fr. 9.00 - 12.00 Uhr,

danach Bandaufzeichnung

Seminarthema 1: \_\_\_\_\_

Seminarwoche 1 vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Seminarthema 2: \_\_\_\_\_

Seminarwoche 2 vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Es werden keine festen **Seminargebühren** erhoben. Diese richten sich nach dem Ermessen und den Möglichkeiten der Seminarteilnehmer.

**Zimmerwunsch:** (inkl. Halbpension – vegetarisch)

- Einzelzimmer(Nord) € 400,00
- Einzelzimmer(Süd) € 430,00
- Einzelzimmer mit Du/WC (Nord) € 480,00
- Einzelzimmer mit Du/WC (Süd) € 530,00
- Doppelzimmer 2 Pers. (Süd) € 750,00
- Doppelzimmer 2 Pers. mit Du/WC (Süd) € 880,00  
zzgl. Kurtaxe

- Bitte holen Sie mich am Seminar-Montag um 17:15 Uhr am **Bahnhof Freiburg im Breisgau beim Informationsschalter in der Haupteingangshalle** ab.  
Hin- und Rückfahrt € 70,00

**Die Anmeldung wird nach Erhalt unserer Reservierungsbestätigung wirksam.**

\_\_\_\_\_  
Vor- und Zuname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnr.

\_\_\_\_\_  
Land, PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Mailadresse

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## Dr. med. Hermann-Josef Simonis

Jhg. 1952. Bis 2017 war ich als Facharzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Naturheilverfahren, Sportmedizin und Psychotherapie tätig. Weiterbildungen machte ich in Bondingtherapie, Focusing, Systemischem Stellen, Hypnose und Entspannungstechniken. Nach Krebserkrankung meines besten Freundes bildete ich mich zum Psychoonkologen weiter und erstellte ein ganzheitliches Behandlungskonzept für Krebskranke.

Als humanistischer Psychotherapeut ist mir eine ganz persönliche Beziehung auf Augenhöhe mit Herzoffenheit und Ehrlichkeit sehr wichtig. Gefühlsmäßige und körperliche Nähe sind für mich bedeutsame Heilfaktoren. Ziel meiner Therapien ist es, möglichst lange und gesund zu leben. Das Leben selbstbestimmt, sinn-erfüllt und möglichst glücklich zu gestalten.

Buchautor „Länger und glücklicher leben - Stärke dein Immunsystem ganzheitlich und nutze deine Selbstheilungskräfte“. Ausführlichere Informationen unter [www.simonis-zell.de](http://www.simonis-zell.de).

## Monika Simonis

Jhg. 1962, arbeitet als Entspannungspädagogin (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi Gong), Stressreduktions-Coach und Psychologische Beraterin. Nach der Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie, eigenen psychotherapeutischen Erfahrungen, u.a. Familien- und Systemaufstellungen, Bonding-Körperpsychotherapie, führte mich mein Weg in die Praxis meines Mannes zur Mitarbeit in psychotherapeutischen Gruppen-, Einzel- und Paargesprächen. Schon lange interessiert es mich, wie es Menschen *wirklich* geht und welches ihre tiefen Gefühle und Themen sind. Unser aller Ziel sollte es sein, glücklich und im Einklang mit uns selbst zu leben. Ein besonderes Herzensanliegen ist mir eine gute Selbstfürsorge. Dies ist für mich die Grundlage von Zufriedenheit und Liebe zu sich selbst und anderen. Hierfür nutze ich gerne praktische Übungen wie das Klopfen von Meridianpunkten in Verbindung mit Einstellungssätzen, Atemübungen, Entspannungsübungen u.m.

# 43 Jahre

## Lichtquell-Seminare

**Dr. med. Hermann-Josef und  
Monika Simonis**



**Gefühlsmäßige  
und körperliche Nähe  
wieder wagen und genießen**  
25.03. - 30.03.2024



[www.lichtquell.de](http://www.lichtquell.de)  
E-Mail: [kontakt@lichtquell.de](mailto:kontakt@lichtquell.de)



## Gefühlmäßige und körperliche Nähe wieder wagen und genießen

25. bis 30. März 2024

**Seminarleitung:**

**Dr. med. Hermann-Josef und  
Monika Simonis**



\* \* \*

### **Bindungsängste durch innere Blockaden und selbstbehindernde Konditionierungen loslassen**

Fast alle von uns haben in ihrem Leben gefühlmäßige, zwischenmenschliche Verletzungen erlebt. Diese Verletzungen führten meist dazu, dass wir den Kontakt zu uns selber, zu unseren Gefühlen und zu unserer Seele, zu unseren tiefsten Bedürfnissen, den Bedürfnissen unseres inneren Kindes, verloren haben. Gleichzeitig führten diese Verletzungen zu einer meist unbewussten Angst vor der Nähe zu anderen, zu Misstrauen und körperlicher sowie gefühlmäßiger Distanz (Bindungsängsten) und dadurch oft zu einem lähmenden Einsamkeitsgefühl. Wir alle sehnen uns nach innerem Frieden, einem sinnerfüllten Leben und zu einer harmonischen Beziehungen zu uns selber, in Form von Selbstwertschätzung und Selbstliebe und wünschen uns nährende Beziehungen zu Mitmenschen, dem Grundbedürfnis der Dazugehörigkeit. Wertschätzende und liebevolle Beziehungen machen uns glücklicher als Geld und Macht. In dem geschützten Rahmen der Kleingruppe leiten wir euch an, sowohl die Nähe zu euch selber in Form von größerer Selbstliebe und die gefühlmäßige und körperliche Nähe zu den Seminarteilnehmenden zu wagen und zu genießen. In dieser wohlwollenden Gemeinschaft könnt ihr wieder Vertrauen zu euch, also Selbstvertrauen, gewinnen und möglicherweise etwas heilen.

Dies erreichen wir durch: heilsame **Selbsterfahrung** in Form von liebevoller Spiegelung unserer Persönlichkeit durch die Gruppe; durch **Einstellungsarbeit**, um selbstbehindernde Grundeinstellungen zu erkennen und in lebensbejahende Haltungen zu verwandeln; durch **Aufstellungsarbeit**, um systemische Blockaden zu überwinden; durch **Visionsreisen**, um mit unserem inneren Kind wieder einen liebevollen und versöhnlichen Kontakt aufzunehmen. Ferner bieten wir euch wohltuende Entspannungstechniken, Yoga, Qi Gong und andere Meditationstechniken, Heilsames Singen, Heilungsrituale und genießerische Aktivitäten an.



### **Lichtquellsegen**

***Aus Dir strahlt Gottes ewige Liebe.  
Gottes Friede segnet Dich.  
Seine Gegenwart erleuchtet jetzt  
Dein Herz,  
nun und in Ewigkeit.***



\* \* \*