

# Der Kurs

...rückt das persönliche Wachstum aller Teilnehmer ins Zentrum der Aufmerksamkeit.

Selbst-Bewusstsein und Selbst-Vertrauen werden dabei ebenso aktiviert, wie die Selbst-Verantwortung für uns und die uns umgebende Welt. Die Teilnehmer benötigen für den Kurs keinerlei Vorkenntnisse – nur die Bereitschaft, aktiv zu werden und ihre einzigartige Ganzheit (wieder) zu entdecken!

Im Kurs kommen verschiedenste Methoden zur Anwendung (Gespräch, biographische Analyse, Atem-, Körper-, Massage- und Traumarbeit). Einzel- und Gruppenarbeit halten sich dabei die Waage. Die Wochenend-Kurse finden in liebevoll geführten Seminar-hotels inmitten idyllischer Natur statt. Sie beginnen Freitags um 17:00 Uhr, enden Sonntags um 17:00 Uhr und umfassen ca. 22 Stunden – wir arbeiten also am Freitag und am Samstag bis in die Nacht hinein. Die Kosten betragen 595,- Euro einschließlich Unterkunft und Verpflegung (\*)

Ihre Teilnahme setzt voraus, dass Sie vorher mit mir Kontakt aufnehmen - denn nur so können wir wichtige Details klären und ich abschätzen, ob Ihre persönlichen Ziele im Kurs auch erreichbar sind!

(\*) Für weniger Zahlungskräftige können im Vorfeld individuelle Ermäßigungen vereinbart werden.

# Der Trainer

Dr. Ralf-Henning Lampe

- \* 1997-82 Psychologiestudium Leipzig
- \* 1982-85 Forschungsstudium in Leipzig, sozialpsychologischer Verhaltenstrainer in Industrie, Verwaltung, Gesundheitswesen
- \* 1985 Dissertation: „Sozialpsychologisches Verhaltenstraining – Problemlöseprozesse in natürlichen Gruppen“
- \* 1985-88 Lehre und Forschung an der Uni Leipzig, Schwerpunkte: Persönlichkeitspsychologie, Organisationsentwicklung und spezielle Sozialpsychologie
- \* Habilaspirantur, Lehraufträge in Hannover und Bern,
- \* seit 1992 freiberuflicher Berater, Trainer und Therapeut
- \* seit 1994 Zusammenarbeit mit indianischen Schamanen
- \* 1999-2009 Inhaber des Ladengeschäfts und Begegnungszentrums „Freiraum“
- \* seit 2010 selbständiger Berater, Coach und „Wegweiser“

**Für mehr Informationen,  
Kursanmeldung und Kontakt:**

**Dr. Ralf-Henning Lampe**  
**Mail: [rhl@gmx.de](mailto:rhl@gmx.de)**  
**Betreff: „Selbst-Heilungs-Kurs“**

# SELBST-HEILUNG

**IST**

**DER EINZIGE WEG ZUR**

# HEILUNG



Ein  
**WOCHENENDKURS**  
zur Selbst-Heilung von und mit  
Dr. Ralf-Henning Lampe

# Gesundheit

...ist mehr, als die Abwesenheit von Krankheit!

Wir bezeichnen Gesundheit oft als unser höchstes Gut – doch was heißt es, wirklich gesund zu sein? Fühlen wir uns krank, finden wir den Weg zum Arzt – doch wie findet die Krankheit den Weg in unseren Körper?

Sind wir gesund, sind unsere Körperzellen, ihr Stoffwechsel und der Energieaustausch zwischen ihnen harmonisch auf einander abgestimmt sind. Unser Immunsystem schützt uns dann vor den Krankheitserregern von außen. Gleichzeitig reagiert es aber auch sehr sensibel auf unsere inneren Stimmungen und den Stress, den wir uns machen. Sind wir mit uns selbst nicht im Reinen, öffnet sich das Tor für die Erreger von außen.

Krankheit und Gesundheit sind also stets auch Ausdruck der Haltung, die wir dem Geschehen in uns und um uns herum einnehmen. Unser Grad an Gesundheit zeigt daher, ob wir uns in einem körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Gleichgewicht befinden oder nicht - denn auf diesen vier Ebenen unserer Existenz knüpfen wir tagtäglich das Netz unseres Lebens. Zu lernen, uns selbst dabei ins Zentrum zu stellen und in Balance zu halten, ist Selbst-Heilung!

# Unser Körper

...ist genial konstruiert!

Moderne Medizin kennt inzwischen viele seiner Geheimnisse. Apparate und Tabletten bewirken einiges, manchmal sogar kleine Wunder. Doch sie heilen uns nicht – sie können unseren eigenen Heilungsprozess lediglich unterstützen.

Heilung entsteht im Kern aus uns selbst heraus oder gar nicht!

Körper und Geist sind zwei Seiten einer Medaille: Hier wie dort fließen lebendige Energien – oder sie stagnieren!

Konflikte, die wir emotional, geistig oder spirituell nicht bewältigen, verlagern sich dann unmerklich und unbewusst in unseren Körper. Innenwelt und Außenwelt klaffen auseinander - das macht uns krank!

Die Haltung, die wir unserem privaten, sozialen und beruflichen Alltag gegenüber einnehmen, schreibt sich mit der Zeit in das Gewebe unseres Körpers. Unsere Unbalance wird dadurch zur Gewohn- und später zu unserer Krankheit. Sie schmerzt uns, doch sie enthält auch eine Botschaft, in welcher Richtung wir unser Leben verändern und es (wieder) in Balance bringen können!

# Selbst-Heilung

...beginnt, wenn wir beginnen!

Sie ist ein ebenso universelles Prinzip, wie Selbst-Entwicklung und Selbst-Organisation und strebt nach harmonischem, innerem und äußerem Wachstum.

Wie eng unsere körperlichen, psychischen, beruflich-sozialen und spirituellen Lebensfäden miteinander verknüpft sind, erfahren wir oft eher zufällig. Wie tief sie in uns verwurzelt sind und wie weit sie über uns hinaus reichen, ahnen inzwischen sehr viele Menschen - aber nur wenige haben die Fähigkeit, die vier Lebensfäden harmonisch miteinander zu verknüpfen und sich dabei selbstbewusst in Balance zu halten.

Im Laufe unseres Lebens haben wir gelernt, vieles zu geben und zu nehmen - doch unser Bestes halten wir meist viel zu lange zurück. Dadurch sind wir zwar „nicht ganz aufrecht“, aber auf „unsere eigene Art“ gewachsen.

Wenn wir beginnen, unserer Eigen-Art ganz spezielle Aufmerksamkeit entgegen zu bringen, schaffen wir den Raum für Selbst-Entwicklung. Wenn wir den Balance-Akt unseres Lebens genau untersuchen, können wir unsere besten Energien entdecken und unsere Selbst-Heilungskräfte frei setzen – für uns und alle anderen, die uns umgeben!