

Die Kunst,  
die Perspektive zu wechseln



ZENTRUM FÜR  
ACHTSAMKEIT  
Basel



PRAXIS FÜR  
AYURVEDISCHE  
HEILKUNST

## Die Kunst, die Perspektive zu wechseln – der inneren Führung vertrauen.

6-Tage-Retreat mit Meditation, IFS (Internal Family System),  
MSC (Mindful Self-Compassion) und Körperarbeit

**Zeit:** 25.- 30. März 2025 **Ort:** Humboldt-Haus, Achberg am Bodensee

**Ein Wechsel der Perspektive bezeichnet die bewusste Veränderung des eigenen Blickwinkels**, um eine Situation, einen Konflikt oder eine Person aus einer anderen, oft ungewohntem Licht zu betrachten. Die kann sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Kontext sehr wertvoll sein. Es fördert das Verständnis, verbessert die Kommunikation kann zu kreativeren, Lösungsansätzen führen. Um die Perspektive zu wechseln, bedarf es der Selbstreflexion. So wird persönliches Wachstum möglich.

Das profunde Erlernen einer selbstmitfühlenden Haltung (MSC) und das Erforschen der inneren Anteile (IFS) ermöglichen uns unsere Überzeugungen und Verhaltensweisen besser zu reflektieren und uns persönlich weiterzuentwickeln. Gleichzeitig stärken wir das Vertrauen in unsere innere Führung.

### Kursleitung:



**Inga Mayer**  
Heilpraktikerin  
Körperpsychotherapie  
IFS-Therapeutin  
MBSR- & MSC-Lehrerin



**Regula Saner**  
Dipl. Psychologin  
Körper-Psychotherapeutin  
zertifizierte MSC- &  
MBSR-Trainerin

### Mehr Informationen + Anmeldung

[www.ayurvedische-heilkunst.de](http://www.ayurvedische-heilkunst.de)  
[info@ayurvedische-heilkunst.de](mailto:info@ayurvedische-heilkunst.de)



[www.zentrum-für-achtsamkeit.ch](http://www.zentrum-für-achtsamkeit.ch)  
[regula@zentrum-für-achtsamkeit.ch](mailto:regula@zentrum-für-achtsamkeit.ch)

