

## Zeit zum Innehalten

Mit dem Wandel fließen....

Liebe ist alles&hellip;&hellip;&hellip;&hellip; sie durchflutet und heilt unsere tiefsten Wunden und hilft uns, die größten Schmerzen zu umarmen.

Sie schenkt uns Mut und Kraft, unsere tiefste und höchste Wahrheit auszudrücken und zu leben.

Sie trägt und beflügelt uns, lässt uns unendlich kreativ sein und setzt unsere höchsten Potentiale frei. (Bodhi G. Ziegler)

Die Sehnsucht nach Liebe ist eine starke Kraft. Sie treibt uns voran und lässt nicht locker.

Soll sich unsere Sehnsucht nach Liebe erfüllen, braucht es die Bereitschaft unser Herz zu öffnen, damit die Liebe wieder fließen kann.

Der Weg der Hingabe an die Liebe, der Weg des Einverständensein mit dem was ist, bringt uns unweigerlich an einen zentralen Punkt.

Wir entdecken wie schwer es ist diese Liebe und auch die Geschenke des Lebens frei anzunehmen und Wirklich offen dafür zu sein.

Es fällt uns leichter in dem Glauben zu verharren, wir könnten unser Leben managen, hätten alles fest im Griff.

Erst wenn unser Leben in eine Krise gerät, bekommen wir eine Ahnung, dass eine Kraft in uns wirkt, die offenbar ein Eigenleben führt.

Oft sind es aber gerade diese Krisenzeiten, die uns erkennen lassen, dass bei der Liebe und allen anderen Dingen, die uns tief im Leben berühren, uns etwas steuert, das völlig unabhängig von unserer Kontrolle ist.

Die Türe zu der Erkenntnis und dem Fühlen, dass wir dieser Liebe wert sind und es schon immer waren, kann sich nach und nach öffnen.

Stauend spüren wir, dass wir genauso, wie wir sind, gewollt sind und fangen an unseren Willen in eine größere Wahrheit hineinzulegen.

In diesem Moment fallen viele Ängste und Sorgen von unseren Schultern und immer mehr Lebensenergie wird frei, die zuvor in Widerständen gegen uns selbst gebunden war.

Und plötzlich finden wir alles wonach wir gesucht haben und was wir brauchen in uns selbst

und brauchen nur einzutauchen und dort fühlend und wach zu verweilen.

Anerkennen ... achten der eigenen Wurzeln und dem was uns führt

Einlassen ... bereit sein, sich selbst und anderen tief und wahrhaftig zu begegnen

Vertrauen ... sich selbst und dem Leben gegenüber eine vertrauensvolle Offenheit entwickeln

Liebe ... sich der Liebe zu sich selbst, anderen Menschen und dem Leben öffnen

Offenheit ... bereit sein sich einzubringen und zu zeigen

Wachstum ... sich erkennen und entwickeln, innere Fesseln sprengen

Treue ... sich der inneren Wahrheit bewusst werden und zu ihr stehen

Mut ... sich dem Unbekannten öffnen und dem Ruf des Herzens folgen

Versöhnung ... Frieden schließen mit Menschen, mit denen wir Konflikte haben und mit

Lebenssituationen, die uns belasten

Freiheit ... frei werden von Ängsten und Abhängigkeiten

Freude ... das Geschenk des Lebens in all seinen Aspekten und das Zusammensein

mit Gleichgesinnten dankbar annehmen und genießen

Kreativität ... im Bewusstsein der eigenen Schöpferkraft leben und wirken und aus der

Herzmitte handeln

Wer sich danach sehnt, Kampf und Widerstand sein zu lassen und sich dem Leben in seiner Schönheit zu öffnen, findet hier hilfreiche Werkzeuge und eine liebevolle Begleitung.

Dieses Seminar unterstützt die Teilnehmer darin, die verborgenen Strukturen ihres Bewusstseins in alltäglichen Situationen und Beziehungen zu erkennen.

In einem Feld von Inspiration, Begegnung und Freude finden wir den Mut unsere Masken abzulegen und in diesem Feld von Vertrauen zu entspannen.

All diese Erfahrungen schenken uns einen neuen Zugang zu innerer Kraft, Selbstsicherheit, Leichtigkeit und Lebensfreude.

Methoden, die uns dabei unterstützen, sind:

Entspannungsübungen

Dynamische und meditative Körperarbeit

Atemübungen

Meditation und Stille

Emotionaler Ausdruck

Heilende Rituale

innere Reisen

Ansätze der Systemtherapie

Bewegung und freies Tanzen und viel gute Musik

WAS ?

Alltagbegleitende Rückbesinnung zu Dir selbst

WANN ?

Jeweils am Donnerstag, in der Zeit von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

WO ?

bei mir im Praxisraum, Melle-Neuenkirchen, Wieboldstr. 34 a

Wie Teuer?  
100 € für fünf Abende

Was wird benötigt?  
Bequeme Kleidung, Schreibzeug, Socken für den Gruppenraum, Augenbinde, Wolldecke

Die Gruppe "Lebenswege" ist eine offene Selbsterfahrungsgruppe und ersetzt keine ärztliche oder kontinuierliche therapeutische Behandlung.

Sie richtet sich an Menschen, die den Weg zu sich selbst auf eine freudvolle Weise erfahren möchten und ihn auch gehen wollen, jeder in seinem Tempo und von dem Punkt seines Lebens ausgehend, an dem er gerade ist.

Wer etwas nicht will, findet Gründe. Wer etwas will, findet Wege.

(aus China)