

Seminarreise Andalusien

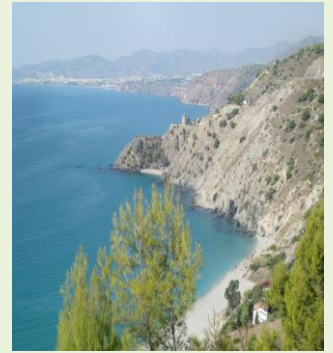
'The Work' (Byron Katie) und 'Living Compassion' (Robert Gonzales)

05. – 12. April 2020

Diese Seminarwoche lädt ein, mit Hilfe von 'The Work' (Byron Katie) und 'Living Compassion' (Robert Gonzales, NVC) sich neu zu erleben. Du lernst zu entdecken, wer du wirklich bist - wer du bist ohne deine alten einschränkenden Glaubenssätze und ohne deine Stress verursachenden Gedanken.

In diesem Seminar wirst du die Gedanken identifizieren, die dich behindern

- unbewusste Gedanken, die dein Leben bestimmen, dein Selbstwertgefühl klein halten,
- stressige Gedanken, die Emotionen und Schmerz auslösen und Widerstände,
- Gedanken, die - oft nicht einmal bemerkt und beachtet - zu Körperreaktionen wie Enge, Zusammenziehen, Druck oder Starre führen...



Du lernst eine ganz neue Praxis im Umgang mit dir, deinen Problemen, Ängsten, Selbstzweifeln und anderen unangenehmen Gefühlen, kennen. Du wirst darin unterstützt, deine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen willkommen zu heißen, dich ihnen liebevoll zuzuwenden und mit der Essenz, die darin liegt, deiner Sehnsucht in Berührung zu kommen. Dies ermöglicht Weite in deinem inneren Raum Frei werdende Energie steht dann für Heilung, deine Lebendigkeit und Lebensfreude zur Verfügung. Aus dieser gewonnenen Freiheit heraus, gehst du kraftvoll und selbstsicher deine Schritte.

Wesentliche Seminarinhalte:

- die innere Haltung
- die Kraft des Mitgefühls
- Transformation von Schmerz sowie von Ärger-, Scham- und Schuldgefühlen
- die lebendige Energie von Bedürfnissen
- der Körper als Erfahrungsraum
- Akzeptanz mit sich selbst und anderen
- Glaubenssätze wandeln
- dem verletzten innerem Kind zuhören
- tiefes Entdecken von Liebe und Selbstliebe
- Dyaden

Durch unsere Praxis und Erfahrung haben wir erkannt, wie wunderbar sich 'The Work' und 'Living Compassion' ergänzen und bereichern. Weitere Synergieeffekte sehen wir in den angebotenen Eutonie-/Yoga-Übungen und Meditationen, die eine feinere Wahrnehmung von Körperempfindungen ermöglichen. Bewusste Zeiten in Stille und Bewegung (z.B. Geh-Meditationen in der Natur) dienen zur Integration.

Seminargebühr:

400 € bei Anmeldung / Anzahlung von 100 € bis Eingang 01.12.2019

450 € bei späterer Anmeldung / Anzahlung ab Eingang 02.12.2019

Zuzüglich Unterkunft / Vollverpflegung der Casa el Morisco - vor Ort in bar zahlbar – Flug ist selbst zu buchen!

Flyer / Einlageblatt / Anmeldeformular sind unter www.luther-mediation.de als Download verfügbar oder du bekommst es zugeschickt (Mail an info@luther-mediation.de oder ingrid_heer@arcor.de).

Für Infos, Fragen kontaktiere uns gern - wir freuen uns auf dich!

Seminarleitung:

Christiane Luther

Coach für The Work of Byron Katie
Coaching – (Stellvertreter-)Mediation – Training
auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GfK, Marshall Rosenberg)
Körperpädagogin (Eutonie, Gerda Alexander®)
Mentales Gesundheitstraining nach Dr. H. H. Thalmann
Ausgebildete Trainerin / Coach im Versicherungsunternehmen



Ingrid Heer

Leiterin von Yogakursen und Mitgefühls-Seminaren
Trainerin für Achtsame Kommunikation / Coach
(Güte-)Richterin, Mediatorin auf Basis der GfK
Absolventin des 2jährigen LIFE-Programms 'Living Compassion'
2012/2013 mit Robert Gonzales (Zert. NVC-Trainer, USA)

