

Seminarreise

in reizvoller Umgebung Andalusiens

mit befreienden Impulsen
für Freude, Frieden und Liebe im Leben



Annehmen, was ist

Inneren Frieden und Stärke in sich entdecken

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.

„Byron Katies The Work ist ein großer Segen für unseren Planeten. Die Grundursache des Leidens ist die Identifikation mit unseren Gedanken, mit den ‚Geschichten‘, die ständig in unserem Verstand ablaufen. Byron Katies The Work wirkt wie ein rasiermesserscharfes Schwert, das diese Illusion entlarvt und dich so in die Lage versetzt, selbst die zeitlose Essenz deines Seins zu erkennen. Freude, Frieden und Liebe erscheinen daraus als dein natürlicher Zustand.“

Eckhart Tolle

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

In Begleitung lernst du, diese Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen willkommen zu heißen, dich ihnen liebevoll zuzuwenden und mit der Essenz, die darin liegt, deiner Sehnsucht in Berührung zu kommen.

Was entsteht dann? Transformation von Gefühlen geschieht, es öffnet sich Weite in deinem inneren Raum ... Frei werdende Energie steht dann für Heilung, für deine Lebendigkeit und Lebensfreude zur Verfügung.

Du gewinnst Vertrauen in dich, ins Leben, fühlst dich freier, leichter, bist handlungsfähiger, selbstsicherer und im Frieden. Dein inneres Wesen strahlt.

Aus dieser Freiheit heraus gehst du deine Schritte.

„Mitgefühl ist das öffnende, willkommen heißende, nicht-wertende, Raum gebende Gewahrsein des Herzens. Wenn wir diese Qualität des Seins entdecken und uns für sie öffnen, dann leben wir Mitgefühl.“

„Die Praxis tiefen Selbstmitgefühls liegt darin, allem, was in unserem Innern geschieht, mit einer inneren Weite des Zulassens zu begegnen.“

Robert Gonzales



Ort:

In der landschaftlichen Schönheit Andalusiens – Casa el Morisco – die Finca für ganzheitliche Lebensweise, 20 km östlich von Malaga und 1 km vom Meer entfernt. Umgeben von Hügeln mit Obstbäumen, ein grünes Paradies mit indischem Garten, Teich und Tempel – ein Ort der Ruhe und Entspannung.



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.

„Die Akzeptanz der Realität ist der einzige Ort, an dem die Veränderung beginnen kann!“ Desmond Tutu

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 inneren Kind zuhören
- tiefes entdecken von Liebe und Selbstliebe
- Dyaden



Du lernst, eine ganz neue Praxis im Umgang mit dir, deinen Problemen, Ängsten, Selbstzweifeln und anderen unangenehmen Gefühlen, kennen. Diese steht dir im Alltag zur Verfügung, damit du künftig mit den Herausforderungen des Lebens gut umgehen kannst.

Seminarzeiten:

Montag bis Samstag: Vor- oder Nachmittag mind. 5 Stunden.

Bei Interesse beginnt der Tag mit Yoga oder Meditation im Freien. Am Abend besteht die Möglichkeit, weiter an den verschiedenen Themen zu forschen und zu üben oder unsere Angebote zur Entspannung wahrzunehmen. Ausflüge sind möglich.

Leitung:

Christiane Luther

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



„Für mich ist der meditative Zugang, die Öffnung zur eigenen inneren Wahrheit.
Der natürliche Zustand, woraus sich mir das wahre Sein vergegenwärtigt.“



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)

„Für mich ist die Praxis des gelebten Mitgefühls gelebtes Yoga,
ein Ausdruck bedingungsloser Akzeptanz und Liebe.“

„The Work (Byron Katie) und Living-Compassion (Robert Gonzales) ist für uns ein fortlaufender, sich ständig vertiefender Prozess der Selbstverwirklichung, nicht nur eine kurzfristige Reparatur. Es ist mehr als eine Technik. Es erweckt einen angeborenen Aspekt unseres Daseins zum Leben, der tief in unserem Inneren ist.“

Termine:

13. – 20. Oktober 2019

05. – 12. April 2020

10. – 17. Oktober 2021

Ort: casa el morisco (siehe www.morisco.de)

Investition: siehe Einlage

Information und Anmeldung:

Christiane Luther

Zum Dicken Busch 14 A
22885 Barsbüttel
Tel.: 040 / 66903366
E-Mail: info@luther-mediation.de
Web: www.luther-mediation.de

Ingrid Heer

Wetzlarer Str. 41
35582 Wetzlar
Tel.: 0641 / 23240
E-Mail: ingrid_heer@arcor.de

