



Seminare 1. Halbjahr 2023

♥ Achtsam und Aktiv - MBSR & LifeKinetik® „Entspannung auf eine etwas andere Art“

In diesem Kurs geht es um viel Spaß an Bewegung und Entspannung und um ganz viel Freude miteinander - in der Gruppe - zu erleben.

Eine Möglichkeit Geduld und Ausdauer auf unterhaltsame Art zu erfahren. Ebenso die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und der Sinneswahrnehmung - mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und eine Stärkung des Selbstbewusstseins zu erleben.

Die Inhalte verknüpfen verschiedene Bereiche wie Konzentration, Sinneswahrnehmung, Bewegung und Achtsamkeit miteinander. Die MBSR-Übungen lenken die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt & Life Kinetik® fördert unser Gehirn mit Hilfe von nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben.

Und es mag sein, dass ein „anderer Blick“ etwas Altbekanntes neu betrachtet 😊

Bitte Schreibutensilien, Socken/leichte Schuhe, eine Decke und Verpflegung mitbringen.

Termine:	Samstag, 25.03.23 (mit 4- 8 Personen)
Zeit:	von 14 - 16.30 Uhr
Ort:	Räumlichkeit im Gemeindehaus der Kirche St. Johann, Lemgo
Kursgebühr:	60 Euro
Anmeldung:	bis 18.03.23

♥ Intuitives Schreiben und Malen mit 8samkeit „Den eigenen Weg gehen, auf die innere Stimme hören“

Es gibt eine Kraft ins uns, die weiß...manche nennen sie Intuition oder die innere Stimme. Was mache ich mit meiner inneren Stimme? Höre ich sie? Wer spricht da? Wie finde ich den Mut, zu tun, was meine innere Stimme mir sagt? Was lasse ich hinter mir, um mit leichtem Gepäck zu wandern?

Diese Fragen kennen viele Menschen und die inneren Bilder, die innere Stimme, die wir zaghaft wahrnehmen: „Ach, ich weiß nicht“ „Der andere hat Recht“ „Ist nicht so wichtig“ „Das war doch immer schon so“ „Ist ja nur ein Schnupfen“ usw. 😊 Jeder nimmt das Flüstern auf seine Art wahr. Doch was verbirgt sich hinter diesen Botschaften, die wir oftmals so „abtun“? Wie verändert sich mein Leben, wenn meine innere Stimme der Kompass wird, der mich durch das Leben führt? Diese „Stimme“ entdecken, dem bewusster begegnen, das wollen wir gemeinsam an diesem Tag erfahren.

Wer Interesse und Freude verspürt „einfach mal“ loszulassen - sich einzulassen - sich zeigen zu lassen, welche inneren Schätze darauf warten gesehen/gehört zu werden und welche Blockaden und Potenziale frei werden und sich wandeln können - ist

♥ Herzlich Willkommen.

Den inneren Botschaften widmen wir uns über das Schreiben und Malen. Durch Achtsamkeitsübungen findet sich ganz selbstverständlich der intuitive Zugang. Es bedarf keine „kreativen“ Voraussetzungen!! Nur Freude & Neugier für Neues.

Wer mag, darf gern die eigenen Stifte und Schreibzeug mitbringen - ich werde auch Materialien zur Verfügung stellen.

Bitte auch Verzehr für diesen Tag mitbringen (evtl. eine Decke).

Termine: Samstag, 01.04.23 (mit 4- 6 Personen)
Zeit: von 10 - 15 Uhr (Pausenzeit wird es geben)
Ort: Räumlichkeit im Gemeindehaus der Kirche St. Johann, Lemgo
Kursgebühr: 120 Euro
Anmeldung: bis 25.03.23

♥ Achtsamkeit & Zufriedenheit I
„Selbsteilungskräfte aktivieren & das Wohlbefinden stärken“

Zufriedensein ist eine Entscheidung, ein Lebensgefühl, das man wählen kann. Es gibt einen Weg - das Zufriedensein ist ganz nah - der Weg dorthin führt über uns selbst. Nirgendwo hinfahren und nirgendwo suchen - es ist alles da - in der inneren Balance. Uns Menschen steht von Natur aus ein wahres Füllhorn an Energie zur Verfügung - wir „müssen nur“ seine Quelle entdecken und freilegen.

Ich lade zu einer Kennenlern- und Entdeckungsreise ein, die zu der Quelle der in uns Menschen liegenden Lebensenergie führen wird.

Bitte Schreibutensilien, Socken, eine Decke und Verpflegung mitbringen.

Termine: Samstag, 29.04.23 (mit 4- 6 Personen)
Zeit: von 10 - 14.30 Uhr
Ort: Räumlichkeit im Gemeindehaus der Kirche St. Johann, Lemgo
Kursgebühr: 125 Euro
Anmeldung: bis 22.04.23

♥ Freies Aufstellen & Persönlichkeitsentwicklung
„Ordnung darf sein“
- Ein Kennenlernkurs - (keine Familienaufstellung!!)

Kennen Sie das Freie Aufstellen? Wir kennen doch alle einen Bereich in unserem Leben, der daran hindert etwas zu tun, der ständig Un-sinn quatscht oder in etwas hineinzieht oder rausholt aus der eigenen Energie / Kraft.

In einer Kleingruppe kann man sehr gut sein Verhältnis zu einem bestimmten Thema sichtbar machen (z.B. Geld, Zufriedenheit, Selbstvertrauen, Trauer etc.). Mit der Bewusstwerdung beginnt schon der Lösungsprozess und die Dinge verändern sich. So scheint es, dass sich Blockaden (z.B. Perfektionismus, Überforderung) in Potenziale (z.B. Hingabe, Selbstwirksamkeit) wandeln. Es darf auch leicht gehen 😊

Wie gestalten wir die freie Aufstellung? Ca. drei Aufstellungen könnten wir gestalten. Entweder wir benennen an dem Tag ein allgemeines Thema z.B. Stress, Entscheidungen, Glück... und dann fangen wir an. Oder wer konkret ein Anliegen frei stellen möchte, meldet sich im Vorfeld, bzw. schreibt es in die Anmeldung mit hinein. Bei Unklarheiten/Fragen können wir gern am Telefon dazu sprechen!

Es wird verdeckt gearbeitet, so dass alle Beteiligten nicht im Kopf sein sollen und definitiv nicht wissen können, was man als Aufstellungsleiter stellt oder dazustellen. Es geht natürlich auch um Eigenverantwortung - was hat das mit mir zu tun? Wir schauen nicht auf Familienmitglieder! Wir schauen immer aus der Perspektive des Aufstellers. Es wird der Ist-Zustand gestellt, nächste Handlungsschritte dargestellt, blockierende Energien werden freigesetzt und gute Energien installiert. Wichtig ist, den Aufsteller sanft in die Lösung zu führen und bei der Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen.

Haben Sie Interesse am 1. Kurs mitzuwirken und neue Sichtweisen zu entdecken?
Es wird eine Person geben, die ein „Problem“ benennt und es wird Stellvertreter geben, die sich für den Bereich der Blockade oder des Potenzials zur Verfügung stellen.

Alle Teilnehmenden haben etwas davon 😊

Bitte Schreibutensilien, Socken, eine Decke und Verpflegung mitbringen.

Termine: Samstag, 20.05.23 (mit 6-10 Personen)
Zeit: von 10 - 15 Uhr (Pausenzeit wird es geben)
Ort: Räumlichkeit im Gemeindehaus der Kirche St. Johann, Lemgo
Kursgebühr: 95 Euro
Anmeldung: bis 05.05.23

♥ Achtsamkeit & Zufriedenheit II
„Selbstheilungskräfte aktivieren & das Wohlbefinden stärken“

Es geht weiter...mit diesem Seminartag lade ich zu einer weiteren Entdeckungsreise ein, die zu der Quelle der in uns Menschen liegenden Lebensenergie führen wird.

Kennen Sie das Gefühl, dass die Gedanken im Kopf Karussell fahren? Unser Verstand meint es gut, doch was ist mit den Emotionen? Unsere Erschöpfung - nennen wir es die Energie die im Laufe des Tages abhandenkommt - hat gute Gründe. Wer ist der Energieräuber? Wer dockt an? Welche Wirkung haben Worte? Wie kann ich erkennen, dass ich im Gespräch ausbalanciert bin? Die Entdeckung der Zusammenhänge von Körper und Seele stellt einen Weg dar, um für eine friedvolle und kreative Veränderung unseres alltäglichen Er-Lebens zu sorgen. 😊

Bitte Schreibutensilien, Socken, eine Decke und Verpflegung mitbringen.

Termine: Samstag, 10.06.23 (mit 4- 6 Personen)
Zeit: von 10 - 14.30 Uhr
Ort: Räumlichkeit im Gemeindehaus der Kirche St. Johann, Lemgo
Kursgebühr: 125 Euro
Anmeldung: bis 01.06.23