

Heilung, Kraft & Herzenslust: Seminare für ein selbstbestimmtes Leben

Vertraue Dir selbst

höre auf dich selbst

*Wenn du anfängst dein Leben zu leben
in deiner eigenen Föhlung und mit Mut,
ändert alles sich vollkommen.*

*Dü bist entworfen, um die Wahrheit
von innen aus zu entdecken,
und dein Leben darauf zu bauen.*

frei nach B. Marciniak

Neues Licht ~ neue Kraft ~ neue Ausrichtung

Zeit für Erneuerung – mit Neumondritual

An Lichtmess beginnen wir, uns aus der winterlichen Ruhe und Dunkelheit dem neuen Licht zuzuwenden. Der Frühling taucht als Ahnung auf und belebt Körper, Geist und Seele. Funken von vitaler Lebenskraft entzünden das innere Feuer, das uns mit frischen Ideen und frischem Mut für unser Leben begeistern will. Welche Vision ist tragfähig für mich? Was keimt in mir, um zu wachsen und zu gedeihen im Licht meiner Aufmerksamkeit? Wer bin ich jetzt, wer will ich sein? Als welche will ich im kommenden Frühling auferstehen? Wo spüre ich Erstarrungen, Gefrorenes? Durch welche Masken schaue ich?

Das Seminar bietet Gelegenheit für eine erfrischende Standortbestimmung. Elemente aus systemisch-selbstintegrativen, energetisch-kreativen, natur- und achtsamkeitsorientierten Methoden setzen heilsame Impulse und fördern eine selbstbestimmte Neuausrichtung. Die persönliche Erneuerung feiern und bekräftigen wir in einem Ritual, wofür wir zusammen ein kleines, feines Labyrinth bauen. Die Neumond-Energie an diesem Tag unterstützt diesen inspirierenden Wandlungsprozess.

Sa 1.3.2014, 10.00 – 18.00 h, 95 €

Aufstellungsseminar am Karfreitag

Blockierende Symbiosen lösen – sich selber finden - mit Systemischer Selbstintegration (nach Dr. med. E. Langlotz ©)

Den Raum für das eigene Selbst zu spüren, zu schützen und die Verbindung mit körperlichem, kindlichem, erwachsenem und spirituellem Selbst zu ermöglichen, gleicht oft einer Auferstehung im eigenen Leben. Die Energie des Karfreitag hat sich besonders bewährt, diese transformierend-heilerischen Lösungsprozesse zu unterstützen.

Verlust der Grenze und Selbst-Entfremdung

Durch Verletzungen, durch körperliche oder seelische Gewalt oder Verlust, meist in der Kindheit, wird der Selbst-Schutzreflex beeinträchtigt oder blockiert, so dass ein verinnerlichtes unbewusstes Abgrenzungsverbot entsteht. Die Grenze verliert ihre natürliche Schutzfunktion und löst sich auf.

Dies führt zum Verlust des eigenen inneren Raumes, der von Fremdem überflutet wird. Damit geht die Verbindung zum eigenen Selbst verloren: die Identität, der Zugang zu den eigenen Geföhlen, Bedürfnissen und Absichten, damit die Orientierung, die Selbst-Organisation, die Autonomie. Stattdessen entstehen zunehmend Selbst-Entfremdung, Selbst-Zweifel, Selbst-Wert-Verlust und der Versuch den Identitätsverlust zu kompensieren und fremdbestimmt zu funktionieren. Stress, Burnout, Depression, abhängige und manipulative Haltungen sind die Folgen.

Grenze und Selbst

Eine gesunde Abgrenzungsfähigkeit dient dazu, den inneren Raum frei zu halten von Fremdem, so dass sich das „Selbst“ entwickeln kann: eine eigene Identität, mit eigener Erinnerung, eigener fühlender Wahrnehmung, Absicht und selbstbestimmter Handlung. Dadurch wird Orientierung und Autonomie, würdevolle Beziehungen, Austausch, sich Öffnen, Wachstum und Entfaltung möglich.

- Die Erfahrung einer gesunden Grenze ermöglicht, sich klar zu beziehen: auf das eigene SELBST, den inneren Raum, den Körper, die Geföhle, die Bedürfnisse.
- unbewusste Überlebensstrategien können in bewusste, bestärkende Lebensabsichten gewandelt werden.
- verlorene, verhinderte oder verletzte Selbstanteile können neu aufgespürt, genährt und wieder integriert werden.
- Das befreiende Gefühl, zu sich selbst zu stehen, mit allem Lebendigen - auch dem Unbequemen - eröffnet einen neuen Sinnzusammenhang, einen vitalen Zugang zur eigenen Kraft, zum eigenen weiteren, ganzen Potenzial.

Dieser Prozess setzt natürliche Freude, neue Vitalität für authentische, gesunde Selberpower frei.

**Fr, 18.4.2014, 10 h – 18 h; 125 € - 95 € für Aufstellende;
65 € ohne eigene Aufstellung**



Ich freue mich auf viele Anmeldungen und schöne Begegnungen!

Rita Weininger, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Lärchenweg 33, 93339 Riedenburg-Gleislhof

Tel. 09442-991685, 0177-7484854, E-mail: info@rita-weininger.de

www.rita-weininger.de