



„Weg durchs Labyrinth“

An den Herausforderungen des Lebens in die Freiheit hineinwachsen

Jahresgruppe

Der Weg durchs Leben kommt uns oftmals verworren vor. Wir haben den Eindruck, dass er in Sackgassen und über viele Umwege führt, dabei erahnen wir die Mitte, um die alles kreist. Wenn wir die Herausforderungen des Lebens für unser inneres Wachstum nutzen, stellt sich eine neue Klarheit ein.

Auf mehrfachen Wunsch biete ich ab dem kommenden Jahr eine Jahresgruppe für all jene an, die bereits Erfahrungen in der Kontemplation oder auf einem anderen inneren Weg haben und gemeinsam mit anderen, in einem geschützten Rahmen, systematisch ein tieferes Verständnis ihrer selbst, des Lebens und der Stille – die alles durchdringt - entwickeln möchten.

Themen

- Wer bin ich?
- Essenzielle Qualitäten (z.B. Freude, Wert, Stärke, Mitgefühl usw.)
- Grundhaltungen des inneren Weges
- Selbstbilder, Glaubenssätze und Muster auflösen
- rechte Achtsamkeit
- Lauschen vertiefen
- die drei Wirklichkeitsebenen (Alltag, Traum, Absolutes)
- Über-Ich
- Ich, Ego und Essenz
- Nicht-Tun als Grundhaltung
- innerer und äußerer Raum
- sich dem Leben hingeben
- Gewahrsein und Alltag

Im Laufe des Jahres wird anhand dieser und anderer Themen die Selbstkompetenz im Umgang mit den Methoden vertieft. Der geschützten Rahmen einer geschlossenen Gruppe unterstützt den Prozess.

Angewandte Methoden

Kontemplation, supervidierte Meditation, Seelisches Erforschen (inquiry), innere Reisen, Körperwahrnehmung, Tanz und Bewegung als Ausdruck der Seele, Übungen in der Natur, Dyaden, Open space, Einzelbegleitung.

Zeitraum und Ausblick

Schnuppertag im März 2019 für alle, die noch keine Erfahrung mit dem inneren Weg haben, aber trotzdem gerne an der Jahresgruppe teilnehmen möchten.

Die Jahresgruppe **beginnt im April 2019 und endet im Juni 2020** mit insgesamt zehn Wochenenden à 10,5 Stunden (Freitag 18-21 Uhr und Samstag 9.30-17 Uhr).

Sollte jemand an einem Wochenende verhindert sein, kann die Seminargebühr von € 95 auf ein anderes Angebot von mir angerechnet werden.

Termine

Schnuppertag: Samstag, 16. März 2019, 9.30 bis 17 Uhr

Jahresgruppe: 12./13. April 2019, 24./25. Mai, 28./29. Juni, 16./17. August, 25./26. Oktober, 22./23. November, 17./18. Januar 2020, 6./7. März, 8./9. Mai (jeweils: Fr. 18-21 Uhr, Sa 9.30-17 Uhr) Abschlusswochenende 19.-21. Juni 2020 (Fr. 18-21 Uhr, Sa 9.30-17, So 9.30-13 Uhr)

Seminargebühr

Schnuppertag: 95 €

Jahresgruppe: 79 € / Monat ab April 2019

Erstmals eine Woche vor Beginn des Seminars zu überweisen an:

Empfänger: Elisabeth Müller

IBAN: DE35 520604 10 000 496 0343

Stichwort: „Jahresgruppe“

Ort

Zentrum für Yoga und Shiatsu

Hauptstraße 48

61200 Wölfersheim

www.yoga-shiatsu-wetterau.de

Die **Übernachtung** im Yoga-Zentrum ist möglich. Bitte dafür über die Homepage direkt mit Annette Wolf Kontakt aufnehmen.

Leitung

Elisabeth Müller

www.kontemplation.elisabethmueller.com

Anmeldung

Bitte formlos per Email an: kontemplation@elisabethmueller.com