

Folgen negativer Konditionierung heilen

Leipzig, 02. bis 04. Oktober und 28. bis 31. Dezember 2020

Wir alle haben den Drang, unser eigenes Leben zu führen, in Übereinstimmung mit unseren tiefsten menschlichen Werten und der Dynamik unseres inneren Potenzials, das sich entfalten möchte. Wann immer uns das gelingt, ist es mit einem Gefühl der Freude und des Einklangs mit der Welt verbunden. Ein Leben aus der Tiefe unseres inneren Wissens zu führen, ist ein Segen für uns und für die Welt. Die vielfältigen, beschränkenden Konditionierungen, die wir während unseres Aufwachsens erfahren haben, können uns darin hartnäckig behindern. Ihre Auswirkungen sind in der Regel größer als wir glauben. Sie zwingen uns, ein Leben nach den Vorstellungen anderer zu leben, ohne dass wir es bemerken. Sie engen uns durch unhinterfragte Glaubenssätze, Überzeugungen und Urteile ein, die oft nur diffus zu Bewusstsein kommen. Sie beschneiden unsere Fähigkeit, uns selbst und andere zu lieben. Die Folgen von all dem sind wiederkehrende innere wie äußere Konflikte und Leiden.

In diesen beiden Seminaren wollen wir uns damit befassen, was grundlegende Merkmale und Auswirkungen von Konditionierung sind, wie sie sich bei jedem von uns individuell zeigen und wie wir geschickt mit ihnen umgehen und ihre Folgen sogar auflösen können. Liebevoller Hinwendung, achtsames Gewahrsein, ritualisierter Dialog und praktizierte Wesensnähe werden außerdem unsere Werkzeuge in der inneren Arbeit sein. Begleitende Übungen aus dem tibetischen Kum Nye katalysieren und balancieren den inneren Prozess, wirken stabilisierend für Gelerntes und fördern Resilienz.

Leitung: Richard Alf, IFS - und Gestalttherapeut, Kum Nye Lehrer

Kurszeiten: täglich 9.00 bis 13.30 Uhr

Ort: Yoga Zentrum So Hong, Kochstraße 128, Connewitzer Kreuz, Leipzig

Kosten: € 180 für Teil I und € 240.- für Teil II

Anmeldung für Teil I bis 27.09. 2020, für Teil II bis 15. Dezember 2019 :

info@gestaltarbeit-richard-alf.de oder tel. 0176 416 260 95