

# **Folgen negativer Konditionierung heilen**

**Freiburg, 3. bis 6. November und 27. bis 30. Dezember 2022**

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 Kum Nye Yoga katalysieren und balancieren den inneren Prozess, wirken stabilisierend für Gelerntes und fördern Resilienz.

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

Kurszeiten: täglich 9.30 bis 14.00 Uhr

Ort: Weiherhofstraße 3, 79104 Freiburg

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

Anmeldung bis 10. Oktober 2022 :

info@gestaltarbeit-richard-alf.de oder tel. 0176 72131 439