

Vertrauensvoll leben!

Alle Menschen haben das Potential sich spielerisch den Bewegungen des Lebens anzupassen und zu vertrauen.

Glück findet sich nicht mit dem Willen oder durch große Anstrengung. Es ist immer schon da, vollkommen und vollendet, im Entspannen und Loslassen.
Gendün Rinpoche

Das Entspannen und Loslassen nennen wir auch Vertrauen darauf, dass wir alles haben und können, was wir für das Leben brauchen.

Viele glückselige Momente bestimmen unser Leben in den ersten 2 Lebensjahren. Vom 28.-30. Mai 2021 werden wir die Freude wieder entdecken, zu der wir Zeit unseres Lebens bis in hohe Alter fähig sind. Gemeinsam mit Anderen gelingt dieses leichter. Je unterschiedlich dabei die Teilnehmer sind, desto größer wird der Schatz an Entdeckungen. Wir werden dabei das neuroplastische Potential unseres Gehirns aktivieren und somit seine Selbstheilungskraft nutzen.

Der Lebensstrom fließt ständig; das ist das Wesen des Lebens. Alle, die sich am Ufer festhalten, das Ufer verändern, den Fluss umleiten und stehen bleiben wollen, verlieren Energie. Wir werden erkennen, begreifen und verstehen, dass wir soziale Wesen sind, die miteinander und voneinander lernen. Wir werden das einzigartige Gefühl genießen, gemeinsam unterwegs zu sein.

Wir werden erleben, dass Liebe alles ist, was es gibt. Wer liebt und sich seiner Würde bewusst ist, fühlt sich zutiefst lebendig. Das sind große Worte für unseren Verstand und die Rebellion in uns wird schon beim Lesen dieser Zeilen bemerkbar. Vielleicht entsteht auch eine große Zustimmung beim Lesen. Jede Reaktion ist ein Grund zur Freude, denn so bemerken wir unsere eigene Lebendigkeit.

Wir werden uns gemeinsam liebevoll und spielerisch auf die Lebenslust fokussieren und praktische Übungen dazu machen.

Themen des Seminars:

- Begeisterung für die Vielfalt und Schönheit der Natur
- Liebevolle Steuerung des Körpers durch Nahrung und Bewegung
- Freude am eigenen Nachdenken, Gestalten und Lernen
- Annehmen, was ist
- Eigenverantwortung übernehmen – das tun, was für mich passend und wichtig ist
- Entscheidungen fällen und handeln
- Den Einfluss der eigenen Haltung, Einstellung und Überzeugung erkennen
- Die Liebe entdecken
- Beziehungen zu anderen Menschen so gestalten, dass wir über uns hinauswachsen
- Energie der Achtsamkeit

Phänomenologische Haltung

Hergeleitet von dem griechischen Wort „phainomenon“ – „das, was sich zeigt“ oder „das, was erscheint“. Die Phänomenologie nimmt die Erscheinung als das „Wesentliche“. Es geht um die sichtbare Wirklichkeit und nicht um Interpretationen oder Spekulationen. Ich unterstelle mich (understand) der Wirklichkeit und dem Leben. Ich wende mich dem,



was gerade erscheint, ohne Urteil und in Liebe zu und lasse mich davon leiten. Dabei folge ich dem, was im gegenwärtigen Moment ist.

Methodik:

Lebendiges Lernen heißt lernen durch erleben. Eigenes Tun und Erfahren ist ein wesentlicher Bestandteil des Trainings. Lernen in geschütztem Raum anhand Ihrer aktuellen Themen sind die Grundlagen der interaktiven Arbeit. In diesem Sinne werden Sie lernen, sich als „Ganzes“ wahrzunehmen, mit allen Anteilen und Möglichkeiten.

Meine Seminare zeichnen sich durch folgende gemeinsame Merkmale aus:

Sie gehen von einem Menschenbild aus, das den Menschen als entwicklungsreiches und entwicklungsfähiges Wesen betrachtet, dessen Würde unantastbar ist. Das heißt: Ich lehne manipulative Ansätze ab und eröffne Wege zu den individuellen Potenzialen, die jede(r) in sich trägt.

Sie beruhen auf der Einheit von Denken, Fühlen und Handeln.

Das heißt: Ich gehe davon aus, dass nur eigenes „inwendiges“ Erfahren eine Entwicklung über bisherige Grenzen hinweg auslösen kann. „Auswendig gelerntes“ Wissen ist zwar wichtig und nützlich, bringt uns aber nur quantitativ weiter, nicht qualitativ. Rationalität und Intuition sind aufeinander angewiesen. Sie befruchten sich gegenseitig und münden dann in stimmige Handlungen.

Sie schaffen durch Ent-Täuschung Freiräume für Ent-Deckungen.

Das heißt: Ich bin überzeugt, dass der Mensch sich nach Albert Einstein „als eine Art optische Täuschung seines Bewusstseins erfährt“, dass seine „Welt“ in erster Linie von seinen eigenen Vorstellungen und Projektionen bestimmt wird. Wenn wir diesen Täuschungen auf die Schliche kommen, können wir Überraschungen entdecken, die sich hinter dem eingeschliffenen Bild unserer Welt und Umwelt verbergen.

Aufregendes, ganzheitliches Lernen

Unter Anleitung beleuchten und durchleben Sie Situationen, die scheinbar ohne eigenes Zutun „passieren“. In dem Seminar stellen Sie sich den eigenen Erfahrungen mit Situationen, in denen Sie immer wieder in die gleichen Muster fallen und selber nicht so recht wissen warum. Ich vermittele Ihnen durch eigenes Erfahren Methoden, mit denen sich diese Muster durchbrechen lassen und neue Entwicklungsspielräume eröffnet werden.

Durch Erlebnisübungen wie Rollenspiel, körperliche Wahrnehmungsübungen und Meditationstechniken gewinnen Sie neue Sichtweisen auf das eigene Verhalten. Sie entwickeln Möglichkeiten, ein der eigenen Persönlichkeit entsprechendes neues Verhalten zu erproben. Auf diese Weise können erfahrene, erlebte neue Muster nachhaltig integriert werden. Viele kurzweilige Methoden helfen dabei, verborgene Beweggründe zu erkennen.

Meine Seminare

- ... bewirken nachhaltiges Lernen durch emotionalen Bezug.
- ... vermitteln „aufregende“ Erlebnisse, die in Erinnerung bleiben.
- ... erschließen die Kraft von Gefühlen.
- ... schaffen Verbindung zu den eigenen Potenzialen.

Ich würde mich freuen, wenn Sie neugierig geworden sind und ein Seminar mit mir erleben wollen.

Rahmen des Seminars:

Das Seminar umfasst 3 Tage. Anreise: 15.30 Uhr, Abreise: 16.00 Uhr. Es wird auch in den Abendstunden gearbeitet.

Seminarleitung:

Brigitte Palaschinski

Zielgruppe:

Neugierige Menschen, Menschen, die wieder von Herzen lachen wollen, Menschen, die sich weiterentwickeln und selbstbewusst werden möchten. Menschen, die sich in Gruppen wohlfühlen. Menschen, die auf der Suche sind. Eigentlich alle!!!

Kosten:

Konditionen für Unternehmen:

600,-- € zuzüglich 19% Umsatzsteuer

Konditionen für private Zahler:

300,-- € zuzüglich 19% Umsatzsteuer

Die Tagungspauschale inklusive Übernachtungskosten im Einzelzimmer mit Vollverpflegung beträgt 180,-- €

Finanzielle Gründe sollten einer Teilnahme nie im Weg stehen. Sprechen Sie mich bitte einfach an.

Termin

28. - 30. Mai 2021

Beginn: Freitag 15.30 Uhr

Ende: Sonntag 16.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Zentrum mit Herz, Missionarisches Zentrum Hanstedt I,
Wriedeler Straße 14
29582 Hanstedt
www.mz-hanstedt.de