

Mit mir SEIN



Das Geschenk bewusster Selbst-Wahrnehmung

Samstag, 28. Oktober 2017

Tagesworkshop mit Christina Luginbühl-Utiger & Alexander Lanz
Praxisgemeinschaft am Zentweg, Bern

Wir neigen dazu, mehr oder weniger bewusste Erwartungen zu haben, wie das Leben, andere Menschen und wir selbst sein sollten. Dann geraten wir in Stress, werden emotional und sind frustriert, wenn die Realität ganz anders ist (was hin und wieder passiert...).

An diesem Tagesworkshop machen wir anhand von zwei Modellen Erfahrungen, wie wir durch bewusstes Wahrnehmen zu grösserer innerer Freiheit finden können. Wir üben wahrzunehmen, wie wir funktionieren, ohne gleich etwas damit zu tun. So erschaffen wir eine bewusste, lebendige Beziehung und ein friedliches Verbundensein mit uns selbst. Dies ist eine unschätzbare Voraussetzung für reife Beziehungen mit anderen Menschen: *Mit mir sein, um mit dir sein zu können.*

Das uralte *Symbol der liegenden Acht, die Lemniskate*, zeigt uns einen Weg, wie wir uns aus unserer Identifikation lösen und die Polarität des Lebens anerkennen können.

Das *3-Schichten-Modell aus der Learning-Love-Arbeit* dient uns als innere Landkarte, die uns erkennen lässt, wann wir aus automatischen Schutzmechanismen heraus reagieren und wie wir uns für unsere Verletzlichkeit und die Essenz unseres Wesens öffnen können.

DATUM	Samstag, 28. Oktober 2017, 9.30 – 17.00
ORT	Praxisgemeinschaft, Zentweg 13, 3006 Bern
KOSTEN	Fr. 160.– bei Anmeldung und Anzahlung von Fr. 80.– bis 30. September 2017, danach Fr. 180.–
ANMELDUNG	online unter www.lebendiginbeziehung.ch , alexlanz@herzfeuer.ch , 031 932 56 10
INFOS	www.lebendiginbeziehung.ch / www.calut.ch ,