

Bewusstseinstraining 1

Halbjahreszyklus 2011/2012

mit Elana Andermatt und Beat Rohrer

Handfeste, praktische und lebendige Arbeit an unserem konkreten Sein im Alltag mit inspirierendem und unterstützendem Erfahrungsaustausch in einer kleinen Gruppe!

Ziel ist eine angstfreie, bewusstere Präsenz im Alltag, die Ausweitung der Wahrnehmung und die zunehmende Befreiung von begrenzenden Konzepten und Konditionierungen, um uns immer öfter spielerisch mit dem kostbaren Augenblick zu verbinden, der jetzt gerade vor uns liegt: Unserem Leben! So kommen wir mehr und mehr in unsere Kraft, bewegen uns mit weniger Widerstand durchs Leben und verbinden uns wieder mit unseren ureigenen Qualitäten. Beobachtend erforschen wir die grosse Macht der Vergangenheit, entdecken ihre Spuren und Muster mit ihren Wechselwirkungen in unserem Denken und im Körper, um uns im Jetzt von ihr zu lösen und die Präsenz ganz in die Gegenwart des Seins zu verschieben.

Die Trainingstage sind monatlich über ein halbes Jahr verteilt, damit wir unsere Wahrnehmung und Veränderungen im Alltag über längere Zeit kontinuierlich beobachten, einbeziehen, nachhaltig verankern und ausbauen können:

Sa 22. Okt. 2011 / Sa 19. Nov. 2011 / Sa 17. Dez. 2011

Sa 21. Jan. 2012 / Sa 18. Feb. 2012 / Sa 24. März 2012

Kosten Halbjahreszyklus (6 Tage): CHF 1200.–

Anmeldung und Informationen:

spirit works!

Elana Andermatt 079 437 22 22

Beat Rohrer 079 798 33 63

Manessestrasse 72 8003 Zürich

→ www.spirit-works.ch/seminare/online-anmeldung

Mehr Informationen auf unserer Internetseite unter:

→ www.spirit-works.ch/seminare/bewusstseinstraining

www.spirit-works.ch

Vom Denken zum Fühlen

Im Bewusstseinstraining beschäftigen wir uns zuerst beobachtend mit unseren Widerständen, insbesondere gegen die Aufgabe unserer Glaubenssätze und Konzepte aus der Vergangenheit, mit unseren Ängsten vor Unsicherheit und Kontrollverlust. Staunend erfahren wir dabei Reaktionen und Veränderungen in unserem Körper und lernen, auf seine Signale zu achten. Achtsam verlagern wir uns durch Beobachtung vom Denken zum Fühlen und Wahrnehmen der inneren Körperräume. Wir öffnen uns neugierig dem Raum zwischen den Gedanken, zwischen den Formen und lernen, uns auf allen Ebenen freier, lebendiger und präsenter im Raum zu bewegen.

Vom Widerstand zur Seelenqualität

Wir beobachten unseren Körper, unsere Gefühle und Gedanken, um hinter jedem Widerstand die Angst als Ausdruck der Trauer über eine nicht gelebte Qualität von uns zu entdecken. Im Widerstand sind wir durch Angst von unseren Seelenqualitäten getrennt, in der Stille sind wir unmittelbar in Liebe mit ihnen verbunden. Eine kraftvolle Unterstützung ist dabei die Arbeit mit unserer Herzenergie, die unsere Verbindung, unser Anker zwischen unserem Körper und unserem höheren Selbst, unserer Seele ist. Die Verschiebung der Energie aus dem Denken auf die Herzebene bringt uns aus dem Zustand der Trennung in den mit allem verbundenen Raum der Stille. Dabei erfahren wir beobachtend, wie sich Ängste als blockierte Energien im Körper zeigen und wie sie ins Fließen gebracht und aufgelöst werden können.

Das innere Gleichgewicht wiederfinden

Letztendlich geht es darum, uns mit unseren Qualitäten zu verbinden und das individuelle Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele, zwischen innen und aussen wiederzufinden, damit wir im Alltag vermehrt angstfreies Denken und Handeln aus der Mitte unseres Herzens zulassen können. Diese körperzentrierte Bewusstseinsarbeit bezieht sich direkt auf deine Lebenssituation und deinen Alltag.