

Lebenskünstler - Eine Forschungsreise ins eigene Sein (Jahresgruppe)

Diese Jahresgruppe wendet sich an Menschen, die an einer kontinuierlichen Begleitung auf dem Weg persönlicher Entwicklung interessiert sind. Die Reise ist auf die Vertiefung unseres Zugangs zu unserer wahren inneren Natur, unserer Essenz ausgerichtet. Auf diesem Weg verarbeiten wir bei wachsender körperorientierter Präsenz im Hier und Jetzt alte belastende Emotionen, selbstbegrenzende Überzeugungen und nicht mehr adäquate Lebensmuster aus der Kindheit und lösen altes Trauma im Nervensystem.

Die 5 Hauptelemente der Seminartreffen:

1. Stille Meditation

Die natürliche Methode der Atemwahrnehmung stärkt bei regelmässiger Praxis die verkörperte Präsenz im Hier und Jetzt. Die Technik ist sehr einfach zu erlernen und auszuüben. Sie führt in tiefe Entspannung und stärkt die innere Residenz im Umgang mit Stress und hilft vor allem psychosomatische Belastungen abzubauen.

2. Einfühlsames Erforschen

Wir erkunden mit Freundlichkeit und Offenheit gegenüber uns selbst und anderen sowie mit körperorientierter Achtsamkeit unsere Erfahrungen von Moment zu Moment sowie zu Seminarthemen und individuellen Themen. Zentral dabei ist unser Vertrauen in die eigene innere Führung und die Freude am Entdecken der eigenen wahren Natur.

3. Achtsamkeitstraining

Die Teilnehmer erlernen verschiedene Übungen auch für zu Hause zur Stärkung von Achtsamkeit im Alltag. Auch einfühlsame Bewegungsübungen mit und ohne Musik sind Bestandteile der Treffen.

4. Wissen durch Vorträge und Lesen

Kurzvorträge der Seminarleiter, "Runden", in denen die Teilnehmer Erfahrungen und Fragen einbringen können, ergänzende Lesehinweise und Seminarunterlagen, die wir über Dropbox zur Verfügung stellen, dienen der vertieften Auseinandersetzung mit den Seminarthemen.

5. Integration ins tägliche Leben

Der Erfolg des Jahrestrainings basiert ganz wesentlich auf einer kontinuierlichen individuellen Praxis. Unterstützend dabei ist der Wunsch, tiefere Zugänge zu uns selbst zu erschliessen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass in der Tiefe Ihres Bewusstseins, in der eigenen Seele ein grosses, ungenutztes Potential an Klarheit, Freiheit von alten, selbstbegrenzenden Mustern, ungeahnten Kräften aus der eigenen Mitte, Freude, Mitgefühl, Erfüllung im Leben und innerem Frieden schlummert, wird diese Jahresgruppe Sie ansprechen.

Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

(Pearl S Buck)

Jahresgruppe 5 mal 5

5 Thementage im Jahr

Basiselemente sind vor allem die Praxis der stillen Meditation, Achtsamkeitsübungen und an den Themen der einzelnen Tage orientierte Phasen mit einfühlsamem Erforschen in Zweier- und Dreiergruppen.

5 Gruppenabende im Jahr

Neben der Begleitung in der Meditationspraxis stehen hier Fragen auf dem persönlichen Entwicklungsweg und die Arbeit der Seminarleiter mit einzelnen Teilnehmern in der Gruppe im Vordergrund.

5 Individuelle Sitzungen im Jahr

Die einstündigen Sitzungen können die Teilnehmer verteilt über das gesamte Jahr der Teilnahme nach Bedarf mit den Seminarleitern nach deren Verfügbarkeit als Treffen persönlich in Göttingen oder über Skype vereinbaren.

Alle Teilnehmer können während des Zeitraumes der Jahresgruppe bis zu 5 weitere Sitzungen für je 50 € einzeln buchen.

5 Austauschsitzen in einfühelndem Erforschen je Monat mit einem anderen Kursteilnehmer (empfohlen)

Wir empfehlen den Teilnehmern sich für mindestens ca. ein mal wöchentlich zu einer Austauschsitzen im einfühelnden Erforschen zu zweit persönlich oder via Skype zu verabreden. Diese regelmässigen Austauschsitzen sind erfahrungsgemäss sehr hilfreich, um mit dem roten Faden innerer Entwicklung verbunden zu bleiben, aufkommende Themen zeitnah zu bearbeiten und die innere Präsenz zu stärken.

5 Stille Meditationen und Achtsamkeitsübungen je Woche (empfohlen)

Die regelmässige, am besten tägliche, Praxis der stillen Meditation, für je 20 Minuten ausgeübt stärkt nachhaltig den Zugang zur eignen wahren Natur und der Präsenz aus der inneren Mitte.

*Die Kunst des Lebens ist, seinen eigenen Weg zu finden,
und sich nicht an den Wegweisern zu verlaufen.*

(Christian Ehmann)

Termine Herbst 2016 - Sommer 2017:

5 Thementage;

Jeweils samstags von 9.30 - 17.30 Uhr mit gemeinsamem Mittagessen von Speisen, die die Teilnehmer mitbringen.

17.09.2016

Thema: Lebenskunst beginnt mit Loslassen. Den Prozess des einfühelnden Erforschens verstehen

05.11.2016

Thema: Den Zugang zu unserem SEIN, unserer essentiellen, wahren Natur vertiefen

07.01.2017

Thema: Den inneren Kritiker, das Überich, entmachten

11.03.2017

Thema: Den Zugang zu inneren Ressourcen vertiefen und alte Entwicklungstraumata verarbeiten

20.05.2017

Thema: Selbstwirksamkeit und Resilienz stärken

5 Gruppenabende:

Jeweils mittwochs von 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

28.09.2016,

23.11.2016,

25.01.2017,

22.04.2017,

05.05.2017.

Teilnahmebedingungen:

Die Teilnahme ist für ein Jahr verbindlich, also September 2016 bis August 2017.

Kaffee und Tee für die Pausen sind in der Kursgebühr enthalten. 1-Liter-Flaschen Medium-Mineralwasser stehen für 1 € zur Verfügung.

Teilnahmegebühr beträgt 600 €, zahlbar in 12 Raten von monatlich 50 €, unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme an den Einzelnen Bausteinen. Der Betrag wird jeweils zum Monatsbeginn über 12 Monate hin per Bankeinzug beglichen.

Fortsetzung Jahr für Jahr:

Die Jahresgruppe wird jeweils nach den Sommerferien mit anderen Thementagen in der sonst gleichen Struktur fortgesetzt. Soweit dann Plätze frei werden, werden neue Teilnehmer aufgenommen.

Seminarleiter: Ernst und/oder Sigrid Schulze Bremer

Kostenloser Einführungsabend:

08.06.2016 von 19.00 bis 22.00 Uhr.

Spezielles Angebot (unabhängig von der Jahresgruppe):

Einführungswoche in die stille Meditation,

Achtsamkeitsübungen und das Einfühlende Erforschen

für Teilnehmer, die diese Basistechniken noch nicht erlernt haben oder auffrischen möchten.

05.09., 06.09., 07.09., 08.09.2016, 4 Abende.

Seminarzeiten: 19.00 - 21.30 Uhr. Extra-Kursgebühr 80 €.

*Selig ist der Mensch, der mit sich in Frieden lebt. Es gibt auf Erden kein größeres Glück.
(Gautama Buddha)*

An
Institut Consens
Ernst u. Sigrid Schulze Bremer
Hohe Linde 14
37075 Göttingen

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich bei den Veranstaltern und Leitern, Ernst und Sigrid Schulze Bremer an für:

Die Jahresgruppe: Lebenskünstler - Eine Forschungsreise ins eigene Sein

Bausteine und Termine:

5 Thementage: 17.09.2016, 05.11.2016, 07.01.2017, 11.03.2017, 20.05.2017.

5 Gruppenabende: 28.09.2016, 23.11.2016, 25.01.2017, 22.04.2017, 05.05.2017.

5 Einzelsitzungen nach Absprache in der Zeit von September 2016 bis August 2017.

Teilnahmegebühr beträgt 600 €, zahlbar in 12 Raten von monatlich 50 €, unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme an den Einzelnen Bausteinen. Der Betrag wird jeweils zum 3. Werktag eines Monats über 12 Monate hin per Bankeinzug beglichen.

Einverständnis: Mit den in der Jahresgruppenbeschreibung angegebenen Teilnahmebedingungen bin ich einverstanden. Ich akzeptiere insbesondere, daß meine Teilnahme für ein Jahr verbindlich ist, also von September 2016 bis August 2017.

Ich weiß, dass die Kursteilnahme eine normale psychische und physische Belastbarkeit voraussetzt.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der Jahresgruppe an. Ich habe das Recht bis zum 31.08.2016 ohne Angabe von Gründen die Anmeldung zu widerrufen. Danach ist sie verbindlich.

Name, Vorname: _____

Straße, Hausnr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon privat: _____ Telefon geschäftlich: _____

E-Mail: _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift Anmeldung _____

Einzugsermächtigung

Ich bin damit einverstanden, dass die Teilnahmegebühr durch Ernst Schulze Bremer von meinem Konto bei der Bank: _____

IBAN: _____ BIC _____

eingezogen wird.

Datum: _____ Unterschrift Einzugsermächtigung: _____