

Jahresgruppe 2019

Reise zum Selbst

ICH HABE EINEN TRAUM

Der Durchbruch

**VERANDERT
IHR WESEN.**

WILLKOMMEN!

Individualität

Authentischer

WERTVOLL

MUTMACHEREIEIEN

Selbst

more fun

VERBINDUNG ZUM Herzen

Das Leben weben

KENNENLERNEN

entdecken.

IF YOU CARE

System

**„Danke,
dass Du für
mich da bist.“**

Über Hier und Jetzt

Wir werden uns auf eine **Reise zu uns Selbst** begeben, an diesen inneren heiligen und heilen Ort um unser wahres Wesen zu erforschen. Wir werden die Selbst-Qualitäten stärken

- indem wir zur **Ruhe** kommen und bei uns Selbst zu Hause sind.
- Indem wir alle unsere Anteile willkommen heißen und **Interesse** und Wertschätzung für sie zeigen
- Indem wir **Mitgefühl** entwickeln mit uns selbst und anderen
- Indem wir **Klarheit** finden und mit den Augen des Selbst sehen lernen
- Indem wir **Mut** machen uns zu zeigen, authentischen Selbstaussdruck zu wagen
- Indem wir unsere **Kreativität** freilassen und Raum für unsere Intuition schaffen
- Indem wir **Verbundenheit** erfahren, mit uns Selbst, mit anderen, dem Leben und der Quelle allen Seins
- Indem wir in der **Zuversicht** leben, dass was auch immer passiert, wir damit umgehen können.

Als Orientierung auf unserer Reise dienen uns:

Mystische Traditionen unterschiedlicher Religionen und meditativ-kontemplative spirituelle Praxis

Wer bin ich? Wie kann ich ganz im Hier und Jetzt präsent und mit der letzten Wirklichkeit verbunden sein?

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Wie kann ich mit mir selbst und anderen in empathische Verbindung treten und mehr von den Qualitäten ins Leben bringen, nach denen mein Herz sich sehnt?

Wie kann ich mich selbst authentisch ausdrücken und gleichzeitig berücksichtigen was anderen am Herzen liegt? Wie kann ich immer mehr im Selbst verwurzelt sein um aus meinem Herzen sprechen und mit meinem Herzen zuhören zu können?

Das System der Inneren Familie- Ein Weg zu mehr Selbstführung nach Richard. C. Schwartz

Wie kann ich mit unterschiedlichen Teilen meiner Inneren Familie in Kontakt kommen, sie willkommen heißen und näher kennenlernen? Wie kann ich wertschätzen, was sie im Laufe der Jahre für mich getan haben und ihre gute Absicht würdigen? Wie kann immer mehr mein Selbst die Führung in meinem inneren System übernehmen?

Was wir praktizieren werden:

Meditation und Achtsamkeitspraxis

Körperpräsenz und Mitgefühl

Verbindung von Gewaltfreier Kommunikation und Spiritualität

Übungen aus der Gewaltfreien Kommunikation um das zu leben, was uns kostbar ist

Meditationen zum Kennenlernen unserer Teile

Stärken der Selbstqualitäten

Leitung: Mag^a Birgit Schmidt, Theologin, zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Lebens- und Sozialberaterin (derzeit Ausbildung in der Beratung mit dem System der Inneren Familie IFS)

Termine: 23.1., 27.2., 20.3., 17.4., 15.5., 19.6., 25.9., 23.10.20.11. und 11.12.2019, jeweils von 17.00 -21.00 Uhr und eine Einzelsitzung

Ort: Praxis Joyces am Hafnerriegel 70, 8010 Graz

Kosten: €500.- (ermäßigt je nach finanziellen Möglichkeiten 450.- | 400.-)

Anmeldung unter: birgit.schmidt@joyces.at oder 0043/699/81793291

Anmeldeschluss: 7.1.2019