

SelbstAusdruck

Jahresgruppe 2020

Reise zum Selbst II



SelbstAusdruck

Wir bleiben auf unserer **Reise zu uns Selbst**, in diesem Jahr wird unser Schwerpunkt auf dem **SelbstAusdruck** liegen

- Was will durch mich ins Leben kommen?
- Bin ich so frei, mich anderen zuzumuten?
- Welche Teile hindern mich, mich authentisch zu zeigen?
- Was brauchen diese Teile damit sie zulassen können, dass ich noch mehr ich Selbst bin?
- Wie will ich mich ausdrücken in Stimme, Körper, Kommunikation, Kreativität.....
- Welche Anliegen möchte ich gerne bearbeiten, wofür brennt mein Herz?
- Die Spur die uns leiten wird, ist was aktuell in uns lebendig ist und ausgedrückt und wahrgenommen werden möchte.

Neue Mitreisende sind herzlichst willkommen!

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 immer mehr ein einzigartiger Ausdruck der letzten Wirklichkeit sein? Wie können wir als MystikerInnen des Alltags leben?

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?

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 ich immer deutlicher für diese Teile sprechen, damit sie sich entspannen und das Selbst sich ausdrücken kann. Wir wollen im Besonderen mit inneren Kritikerteilen arbeiten, die unseren freien SelbstAusdruck behindern.

Was wir praktizieren werden:

Körper- und Atemübungen die uns in die eigene Mitte und Kraft bringen

Gewaltfreie Kommunikation als Ausdruck unserer Spiritualität

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

Meditationen zum Kennenlernen unserer Persönlichkeitsteile

SelbstAusdruck in Körper, Sprache und kreativer Gestaltung

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: 4.3., 1.4., 6.5., 3.6., 7.10., 4.11., 2.12.2020,

jeweils von 17.00 -20.00 Uhr und ein Halbtage SelbstAusdruck im Naturraum (Datum und Ort werden noch bekannt gegeben)

Ort: Praxis Joyces am Hafnerriegel 70, 8010 Graz

Kosten: €370.- (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

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

Anmeldeschluss: 24.2.2020