

SELBSTverKÖRPERUNG

Jahresgruppe 2021

Reise zum Selbst III



SELBSTverKÖRPERUNG

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

- Was will durch mich ins Leben kommen?
- Welche Qualitäten möchte ich 2021 verKÖRPERN?
- Welche Teile hindern mich, ganz präsent zu sein in meinem Körper?
- Was brauchen diese Teile damit sie zulassen können, dass ich noch mehr ich Selbst bin?
- Wie will ich mit meinem Körper umgehen um Wohlbefinden und Wahrhaftigkeit zu leben?
- Welche Anliegen möchte ich gerne bearbeiten, wofür brennt mein Herz?
- Die Spur, die uns leiten wird, ist was aktuell in uns lebendig ist und wahrgenommen und verkörpert 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 verKÖRPERN, nach denen mein Herz sich sehnt?

Wie kann ich mich selbst authentisch ausdrücken und gleichzeitig berücksichtigen was andere brauchen?

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 im Körper wahrnehmen, 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 SELBSTverKÖRPERUNG möglich wird. Wir wollen im Besonderen den Körper wahrnehmen und berühren, damit unsere Teile spüren können, dass wir für sie da sind.

Was wir praktizieren werden:

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

Elemente aus dem Lachyoga werden uns ein Tor zu allen Gefühlen öffnen und uns das Vergnügen schenken, in unserem Körper lebendig zu sein.

Gewaltfreie Kommunikation als Ausdruck unserer Spiritualität

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

KörperMeditationen zum Kennenlernen unserer Persönlichkeitsteile

SELBSTverKÖRPERUNG

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

Termine: 9.2., 16.3., 6.4., 4.5., 8.6., 21.9., 12.10., 9.11., 14.12.2021

jeweils von 17.00 -20.00 Uhr und eine IFS und Körper-Sitzung um Teile näher kennenzulernen.

Ort: Praxis Joyces am Hafnerriegel 70, 8010 Graz

Kosten: €470.- (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

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

Anmeldeschluss: 1.2.2021