

SELBSTAkzeptanz

Jahresgruppe 2023

Reise zum Selbst V



Herzlich willkommen auf der Reise zum Selbst!

Es ist ein kuriozes Paradoxon, dass ich mich, wenn ich mich so akzeptiere, wie ich bin, verändern kann.
Carl Rogers

SELBSTAkzeptanz

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

- Wie kann ich mir selbst mit radikaler Akzeptanz begegnen?
- Wie kann klares Sehen und mitfühlendes Halten unserer Erfahrungen in die Freiheit führen?
- Welche Qualitäten möchte ich 2023 erfahren und in die Welt bringen?
- Was ist mein Herzenswunsch und wie kann transformiert werden, was mich daran hindert, ihn zu leben?
- Wie kann Akzeptanz mir helfen, mit anderen in eine authentische und lebendige Verbindung zu kommen?
- Welche Anliegen möchte ich gerne bearbeiten, wofür brennt mein Herz?
- Wie können wir uns gegenseitig unterstützen und bestärken, immer mehr wir Selbst zu sein?
- Die Spur, die uns leiten wird, ist das, was aktuell in uns lebendig ist und wahrgenommen, erfahren, angenommen und integriert werden möchte.

Neue Mitreisende sind herzlich 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?

Die Anleitungen von Tara Brach, einer Buddhistischen Lehrerin und Therapeutin werden uns dabei helfen.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

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

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

Spirituelle GFK nach Simone Anliker

Wir werden die 4 Schritte der GFK als Wegweiser für unsere spirituelle Praxis nutzen, uns mit Trauma beschäftigen, Selbstregulierungstechniken kennenlernen, und Bedürfnisse als Seelenqualitäten erfahren.

Was wir praktizieren werden:

Meditationen, die uns helfen, wahrzunehmen, was gerade lebendig ist und die aktuelle Erfahrung mit mitfühlender Akzeptanz zu halten, Dyadenmeditation.

Gewaltfreie Kommunikation als Weg uns von allem „Sollte“ und „Müsste“ zu befreien und mit dem zu gehen, was gerade dem Leben dient. Nährende und transformierende Übungen aus der spirituellen GFK. Arbeit mit kreativen Medien, die uns Zugang zur Tiefenerfahrung ermöglichen.

Leitung: Mag^a Birgit Schmidt, Theologin, zertifizierte Trainerin für *Gewaltfreie Kommunikation*, Lebens- und Sozialberaterin, in Ausbildung zur Integrativen Therapeutin

Termine: 31.1., 7.3., 28.3., 25.4., 30.5., 27.6., 5.9., 10.10., 14.11., 12.12.2023

jeweils von 17.30 -20.30 Uhr und eine Einzelberatung.

Ort: Räumlichkeiten der Altkatholischen Kirche, Kernstockgasse 1-3, 8020 Graz

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

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

Anmeldeschluss: 23.1.2023