



Wertschätzende und transformierende Glaubenssatzarbeit

19.4.2024, 16.00 -21.4.2024, ca. 14.00 im Haus der Stille

Im Laufe unserer Lebensgeschichte eignen wir uns unterschiedliche Überzeugungen an. Manche davon bestärken uns und dienen unserer Lebendigkeit, andere behindern uns, selbst wenn sie uns gar nicht bewusst sind.

Diesen Überzeugungen, diesen Glaubenssätzen wollen wir auf die Spur kommen, verstehen, wie sie entstanden sind und welche Bedeutung sie in der Vergangenheit für uns hatten. Wenn wir ihren Sinn in unserer Biografie gewürdigt haben, können wir sie „updaten“ und transformieren, sodass sie heute unserem Leben und unserer Weiterentwicklung und der Entfaltung unseres vollen Potentials dienen.

Vielleicht beginnen wir dann, Dinge zu tun, die wir immer schon tun wollten oder hören auf, Dinge zu tun, mit denen wir schon länger unzufrieden sind. Vielleicht haben wir dann neue Kraft und Energie, um ins Leben zu bringen, was uns am Herzen liegt.

Was wird uns in diesem Prozess unterstützen?

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg (Grundkenntnisse in GFK sind hilfreich)

Die 4 Wege der Heilung der Integrativen Therapie: Bewusst machen und verstehen, Nachnähren verletzter jüngerer Anteile, Ressourcenaktivierung sowie Solidaritätserfahrung und gegenseitiges Mut-Machen.

Die Arbeit mit dem inneren Familiensystem nach R. Schwartz

Methoden:

Übungen zum eigenleiblichen Spüren, Tanz und Bewegung: Wie fühlt es sich an, wenn ich diese Überzeugung für wahr halte, und wie kann Erstarrtes in Bewegung kommen, damit Raum für Neues wird?

Biographiearbeit: Wann sind diese Glaubenssätze entstanden? Wozu waren sie gut? Wie wollen Sie verändert werden?

Meditationen und Imaginationen, um dem Neuen eine Gestalt zu geben, sowie kreativer Ausdruck, Natur als Ressource und Inspirationsquelle, gegenseitige Begleitung in Kleingruppen, Ritual der Verwandlung.

Organisation:

Wann: 19.4.2024, 16.00 -21.4.2024, ca. 14.00

Wo: Haus der Stille, Heiligenkreuz am Waasen (Nähe Graz)

Kosten: €210 -€ 300 nach Selbsteinschätzung + Aufenthaltskosten (VP im EZ ca. €56/Tag)

Anmeldung unter: +43 (0)3135 82625 oder info@haus-der-stille.at

Anmeldeschluss: 1.4.2024

Referentin: Mag^a Birgit Schmidt, Theologin, CNVC zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (Integrative Therapie)