

# An Krisen reifen

## Integrale Perspektiven für schwierige Zeiten

Krisen, beruflicher oder privater Art, sind oft Auslöser, das bisherige Leben aus einem neuen Blickwinkel anzuschauen und befreiende Perspektiven zu entwickeln.

Krisenzeiten verunsichern, konfrontieren uns mit unserer Verletzlichkeit, unseren Ängsten, ermöglichen aber gleichzeitig auch die Erfahrung uns ungewohnter Kraft und Stärke.

Integrale Perspektiven umfassen Erkenntnisse aus ganz unterschiedlichen Bereichen der abendländischen Wissenschaften sowie Einsichten und Erfahrungen aus den morgenländischen Weisheitstraditionen.

Herzlich Willkommen bei Ihrer Reise zu einem erfüllten Dasein.

## Seminarinhalt

### Auf-takt

Vom GeschäftigtUN zum BewusstSEIN

Eine Einführung in unser Thema und Erkenntnisse von international bekannten Experten zu den Folgen und Ursachen zunehmender Lebenskrisen.

Im Dialog vertiefen wir neue Erkenntnisse.

### Auf-wachen

Mit Achtsamkeit nehme ich Kontakt zu meinem Inneren auf und entdecke Körper, Geist und Seele als eine Einheit wieder. Wir üben und erweitern unsere Wahrnehmungsfähigkeit durch geführte Meditationen, stilles Sitzen und Spaziergänge in der Natur.

### Auf-wachsen

Die Entwicklungspsychologie hat unterschiedliche Stufen oder Reifegrade der persönlichen Entwicklung entdeckt. Jede neue Stufe stellt eine andere Sicht auf die Welt und auf mich selbst in der Welt dar. Die Übergänge zu den einzelnen Stufen können zu Problemen führen, die sich dann als existenzielle Angst und depressive Episoden ausdrücken.

## **Auf-räumen**

Ein Gefühl entsteht aus der Interaktion von Gedanke und Umwelt. Es basiert auf der Interpretation, die der Verstand von seiner Umgebung trifft. Wir lernen, diese Gefühle als soziale Kräfte zu nutzen, um unser Leben zu gestalten. Wut, Trauer, Angst, Scham und Freude bekommen gegebenenfalls ihren Raum zur Entladung. Schattenmaterial wird als unbewusste Energiefresser erkannt und entsprechend interpretiert.

## **Auf-tauchen**

Wir lernen nicht nur aus der Vergangenheit, sondern können auch aus der sich entfaltenden Zukunft heraus lernen - zu leben und zu gestalten. Wir erforschen die Quellen einer tieferen Lebensorientierung und erfahren, wie wir uns kreativ und wirkungsvoll als Individuum ins Ganzes einbringen können.

## **Auf-machen**

Die oben beschriebenen Inhalte wirken nicht nur während des Seminars, sondern auch darüber hinaus, im Sickerprozess. Diese Nachhaltigkeit wird durch eine ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist, Seele und GEIST bzw. durch mehr Bewusstheit für unbewusste, unterbewusste und überbewusste Phänomene der Wirklichkeit erreicht.

Eine weiterführende, regelmäßige Praxis wird an dieser Stelle empfohlen.

# **Seminarrahmen**

Das Seminar geht über 3,5 Tage von

Freitag 16.02.2024 18:00 Uhr bis Dienstag 20.02.2024 12:30 Uhr.

Es richtet sich an Menschen, die in einer Gruppe an ihrer eigenen Weiterentwicklung bewusst arbeiten möchten.

Mindestens 4, maximal 12 Personen können teilnehmen.

Die Seminarleitung hat Rainer Votsmeier zusammen mit Margit Stegmaier.

[www.votsmeier.com](http://www.votsmeier.com) | [rainer@votsmeier.com](mailto:rainer@votsmeier.com)

[www.akademie-achtsames-handeln.de](http://www.akademie-achtsames-handeln.de)