

Den nächsten
Schritt wagen ...



ZENTRUM FÜR
ACHTSAMKEIT
Basel



PRAXIS FÜR
AYURVEDISCHE
HEILKUNST

Den nächsten Schritt wagen – Dem Entstehen vertrauen

5-Tage-Retreat mit Meditation, IFS (Internal Family System), MSC (Mindful Self-Compassion) und Körperarbeit

Zeit: 24.- 28. Januar 2024 **Ort:** Kloster Frauenwörth (Chiemsee)

In diesen Tagen auf der Insel wird es den Raum geben, um ins konkrete Erforschen zu kommen. Dieses innere Erforschen wird erst lebendig, wenn es von einem echten Interesse getragen wird. Interesse ist ein Kind des Nicht-Wissens.

Alles darf sich innerlich entfalten, auch wenn es im ersten Moment merkwürdig oder unverständlich scheint. Es geht um die Offenheit und Bereitschaft, sich innerlich führen zu lassen und der inneren Bewegung zu folgen.

Mit Unterstützung der IFS-Methode (Inneres Familien System) lernen wir verschiedene innere Anteile erkennen. Es gibt Anteile in uns, die uns beschützen wollen, uns aber bei der Entfaltung unseres Potentials im Weg stehen.

Mit mitfühlenden Übungen für uns selbst erfahren wir, wie wir diesen Teilen begegnen und sie zu unseren wirklichen Unterstützern verwandeln können. So, dass wir sicher und mit Selbstfürsorge den nächsten Schritt wagen.

Kursleitung:



Inga Mayer
Heilpraktikerin
Körperpsychotherapie
IFS-Therapeutin
MBSR- & MSC-Lehrerin



Regula Saner
Dipl. Psychologin
Körper-Psychotherapeutin
zertifizierte MSC- &
MBSR-Trainerin

Mehr Informationen + Anmeldung

www.ayurvedische-heilkunst.de
info@ayurvedische-heilkunst.de



www.zentrum-für-achtsamkeit.ch
regula@zentrum-für-achtsamkeit.ch

