

Jahrestraining

Das Jahrestraining umfasst eine Reihe von acht aufeinander aufbauenden Modulen, welches für alle Menschen offensteht, die sich tiefer und intensiver über einen längeren Zeitraum hinweg mit der Arbeit mit dem Wesenskern auseinandersetzen und sich mit ihr konfrontieren möchten. Interessant für einsteigendes sowie auch fortgeschrittenes Klientel bietet dieses Angebot die Chance und den Raum dafür, innerhalb einer vertrauten, geschlossenen Erfahrungsgruppe, tiefer, konstanter und dadurch auch nachhaltiger an sich und seiner eigenen Entwicklung dran zu bleiben und daran zu arbeiten – was Stabilität, Selbstwert und Eigenliebe maßgeblich befördert.

Jedes Modul umfasst zweieinhalb Tage und wird jeweils unterschiedlich und intuitiv aufgebaut und geführt. In Einzel- wie auch Paarübungen erleben und erfahren sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in physischer, emotionaler, mentaler und energetischer Hinsicht, was ihnen dabei folgende Themengebiete näherbringen und eröffnen soll:

- Das Erkennen und Fühlen lernen der eigenen Gefühle
- Das Erkennen, Aufbauen und Nutzen der ureigenen Kraft und Energie
- Basisarbeit zur Unterstützung zellulärer Öffnung, wie auch zur Anbindung und Verankerung der eigenen Energie im Körper
- Das Entdecken und Freilegen des eigenen authentischen Ausdrucks
- Das Erkennen und Durchbrechen von Prägungsmustern und unterbewussten Überzeugungen
- Der Abbau von Ängsten und die Stärkung der Eigenmacht im eigenen wie auch zwischenmenschlichen Kontakt

Viel Bewegung und der intensive Miteinbezug des Körpers und seiner Gefühle mit Kraft, Lebendigkeit, Feinheit und Tiefe machen den Grundtenor der Module aus.

Darüber hinaus ist jedermann dazu eingeladen, jeweils seinen ganz eigenen Beitrag zum inhaltlichen Geschehen einzubringen, da auch persönliche Themen besprochen und als Anlass genommen werden können, allgemein relevante Themengebiete gemeinsam zu erforschen, tiefer zu verstehen und so den eigenen Horizont zu erweitern.

Ein Raum für Erfahrung, Öffnung und Annahme des eigenen Lebens mit dem Ziel, die Menschen zu stärken, ihnen Vertrauen zu schenken und eine nachhaltigere, von Liebe getragene Entwicklung zu befördern.