



„Innere Klarheit erlangen“ Kursabende für Erwachsene

Ein Kursangebot im Rahmen des Projektes Children to Love

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die bewusster mit ihren Gedanken umgehen möchten und die sich weiterentwickeln möchten. Die Methoden, die Sie erlernen, führen zu mehr innerer Klarheit und Stabilität. Bei jedem Treffen werden eine oder mehrere Übungen für einen bewussten Umgang mit Ihren Gedanken vorgestellt. Wir üben gemeinsam an ausgesuchten Themen, wie mehr Nähe zu Ihnen selbst möglich ist und wie mehr Klarheit in Ihren Alltag eintritt.

Sie werden mit Übungen vertraut wie z.B.

- *Die Übung des Nicht-Urteilens.* Diese Übung dient dazu, einengende Überzeugungen zu erkennen, auf Distanz zu ihnen zu gehen, uns gegebenenfalls davon zu lösen und sich die eigene Urteilskraft zu bewahren.
- *Die Übung des Nicht-Leidens.* Beim Nichtleiden üben wir uns darin, die Tatsachen des Lebens und die damit verbundenen Lektionen zu akzeptieren.
- *Die Übung des Nicht-Anhaftens.* Hier üben wir, uns von Rollen und Etiketten, an die wir glauben und die wir uns selbst zuweisen, zu lösen.
- *Die Übung der Schönheit.* Sich in Schönheit üben heißt, in unangenehm empfundenen Situationen auch Möglichkeiten und Positives zu sehen.
- *Die Übung der Furchtlosigkeit.* Wir geben das Verlangen auf, immer Recht haben zu wollen, und korrigieren zuerst unsere innere Wahrnehmung aller Probleme, ehe wir die Probleme selbst angehen.
- *Die Übung der Transparenz.* Wir hören auf, die Teile von uns zu verstecken, mit denen wir uns unbehaglich fühlen.

Zeit: jeweils Mittwochs von 19:00 bis 21:45 Uhr

Start der Kursreihe am 13. Januar 2010, Dauer 6 Abende

Ort: Potsdamer Strasse 3, bei Emotional Positioning

Betrag: 150,- Euro (25,- Euro je Übungsabend, je Person)

Die Kursabende sind aufeinander aufbauend, Teilnehmerzahl mind. 5, max. 8 Teilnehmer.

Kursleitung Bernd Sickinger

Children to Love, Potsdamer Str. 3, 80802 München, Tel.: 089-53868111

Anmeldung: Tel.: 089-23249999 oder b.sickinger@childrentolove.de

www.childrentolove.de

*Was kann mir das
Leben bieten?*

*Warum habe ich
manchmal das Gefühl,
dass ich meine
Individualität nicht
lebe?*

*Wie kann ich mich
besser kennenlernen*

*und meine Energie bei
mir behalten?*