



zeit und raum mainz Martina Fritz
BewusstSein - persönliche entwicklung - LebensKünste
Seminarraum Mainzer Str. 147 55299 Nackenheim

Wochenend-Seminar

Befreie Deine innere Kraft

*Es ist unmöglich sich vorzustellen,
Goethe oder Beethoven könnten
gute Billard- oder Golfspieler
gewesen sein !*

H.L. Mencken

Dieses Zitat drückt aus, wie wertvoll es ist, GANZ und DU SELBST ZU SEIN !

Du kannst Dein volles Potential nur entfalten, wenn Du Dein inneres Wesen, das was Du BIST, kennenlernst.

Jenseits von Gedanken, Konditionierungen und Glaubenssätzen.

Vielleicht kennst Du Deine Kompetenzen bereits gut, magst Deine Lebendigkeit und Kreativität, hast jedoch das Gefühl von außen immer wieder ausgebremst zu werden oder Du traust Dich einfach nicht so richtig, das was Du gut kannst auch nach außen zu geben, weil es für Dich etwas so Selbstverständliches ist oder Du lässt Dich immer wieder von „Autoritäten“ unterdrücken oder klein machen.

Magst Du Deine Muster erkennen und verändern ?

In einem geschützten Raum findest Du experimentell und achtsam Zugang zu Deiner inneren Kraft.

Im Kloster Seminarhaus Buddhas Weg haben wir von

Freitag, 26. Januar 2018 – Sonntag, 28. Januar 2018

im wunderschönen Yogasaal, Gelegenheit unsere innere Kraft zu befreien und zu erfahren, wie sich dies anfühlt.

Was Du brauchst ist ein wenig Mut, Dich zu öffnen und einzulassen. Wer mich kennt, weiß, dass ich einen Raum kreierte, in dem Du so sein darfst wie Du bist. Du wirst dort abgeholt, wo Du in Deinem BewusstSein gerade stehst.

Ich wähle für diese Seminaurausschreibungen bewusst die DU-Form, weil dies einen persönlicheren Zugang schafft und ich es für diese Art der Arbeit angemessen empfinde. Um uns im persönlichen Kennenlernen aufs DU zu einigen, würde ich vorher fragen. Ich hoffe diese Art des Umgangs ist stimmig für Dich.

zeit und raum mainz



Befreie Deine innere Kraft

Möchtest Du dem Jahr 2018 neue Impulse geben und neue Wege gehen?

Dieses Wochenende gibt Dir Zeit und Raum zum intensiven befreien Deiner inneren Kraft. Es ist eine Gelegenheit zu überprüfen wo sich Blockaden zeigen. Wie Du mit Gefühlen wie „Angst“ oder „Aggressionen“ umgehst. Was in Dir den Fuß auf der Bremse stehen lässt.

Halte inne !

Erlaube Dir eine Auszeit, erkenne und überwinde alte Muster. Dies gilt für den beruflichen wie privaten Bereich gleichermaßen.

Dein Schicksal formt sich durch Deine Entscheidungen.

Möchtest Du neue Entscheidungen treffen oder untermauern was sich für Dich bewährt hat, indem Du Dir selbst wieder näher kommst und Deine Weisheit mit einbeziehst ?

Das Seminar unterstützt Dich in Deinem Bewusstseins-Prozess mit bewährten Übungen der Achtsamkeit aus dem MBSR-Programm sowie mit Elementen aus Tanz und Bewegung sowie kleinen Aufstellungsarbeiten.

Ziele sind - das Befreien der inneren Kraft, - Entspannung sowie neue Impulse für den Alltag.

Lerne die Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen Gefühlen einzusetzen und befreie somit Deine innere Kraft.

Was Du nicht lebst lässt Dich nicht leben !

Dieses Wochenendseminar findet im Kloster Seminarhaus Buddhas Weg in Wald-Michelbach im Odenwald statt.

Informationen zum Seminarort und zu Zimmerpreisen: www.buddhasweg.eu

Informationen zum Seminar: info@tina-fritz.de oder tel.: 0173-8569804 bei Martina Fritz

Und hier die Inhalte des Seminars im Einzelnen:

- Praktiken aus dem MBSR-Training
 - achtsame Körperübung
 - achtsames Yoga
 - Gehmeditation und Sitzmeditation

- meditative Spaziergänge inmitten herrlicher Natur

- Themen-Impulse:

Was blockiert mich immer wieder? Welches sind meine Bedürfnisse ?
Wie kann ich meine Kraft ins Leben bringen ? Umgang mit schwierigen Gefühlen !

Wir arbeiten mit Praktiken aus der Selbsterfahrung, Intuition, Kreativität und achtsamen Kommunikation.

- Tanz / ContactImprovisation und/oder freies Tanzen

- Gruppengespräche

Wann: **26. Jan. 2018 – 28. Jan. 2018**

Honorar Seminar: € 230,00 Frühbucherpreis: € 210,00 bei Anmeldung bis 22. Dez. 2017

zzgl. Unterkunft pro Tag/Nacht : Die Preise bewegen sich in einem moderaten Rahmen zwischen 67,00 und 80,00 Euro pro Tag inkl. Vollpension

Für Rückfragen stehe ich gerne auch telefonisch zur Verfügung.

Herzlichst Ihre

Martina Fritz

zeit und raum mainz

Tel.:06135/7036305 mail: info@tina-fritz.de www.zeit-und-raum-mainz.de

