

Body Resonance online Intensive Training 2023 – 2024

(Deutsche Übersetzung: siehe unten)

6 x 1-Day intensive workshop via Zoom

2023/ 2024 dates (Saturday):

Part 1: 11.11.2023

Part 2: 09.12.2023

Part 3: 13.01.2024

Part 4: 10.02.2024

Part 5: 02.03.2024

Part 6: 06.04.2024

Price: P1-3 / P4-6 = €315 + €315

P1-6 = €585

Invitation:

The ancient Greek philosopher, Heraclitus, asserted that the only constant in life is change. To fully embrace the changing nature of life seems to me to be the only path to being (and feeling) truly alive. This does not mean that change is random and therefore meaningless. Life may be chaotic, infinitely complex perhaps, but there are patterns that continually reappear. The geometric shapes, fractals and repeated forms following clearly defined pathways are nature's reminders of a 'whole' that underlies all the seemingly disparate parts.

While everything may be in flux, including our physical bodies, our thoughts and everything in this world we inhabit, there is, nevertheless, a stillness at the heart of being. I sometimes think of it as the charged stillness that exists in the eye of a hurricane. When we are in touch with this inner stillness, the changing world becomes a wonder to experience rather than a burden to survive.

This intensive series is an exploration of how and what we value in life; how we ascribe meaning and give ourselves a sense of purpose.

In these workshops we will engage in heart-centred work to take care and be in service of Spirit. The topics proposed are simply a lens through which we can view issues that we all meet in our ordinary lives. These intensive days are a chance for us to come together in search of new meaning, new understanding of how we can live more creatively, and so, more joyfully.

Workshop days:

- Part 1: Attachments (addictions)
- Part 2: Waking up from our own habitual thoughts
- Part 3: Undoing limiting beliefs
- Part 4: Getting comfortable with (navigating) uncertainty/ change
- Part 5: Spiritual Bypass – avoidance tactics
- Part 6: Running on Empty – self care (nurturing self)

Body Resonance online Intensive Training 2023 - 2024

6 x 1-Tages Intensiv-Workshop via Zoom

2023/ 2024 Termine (Samstags):

Teil 1: 11.11.2023

Teil 2: 09.12.2023

Teil 3: 13.01.2024

Teil 4: 10.02.2024

Teil 5: 02.03.2024

Teil 6: 06.04.2024

Preis: P1-3 / P4-6 = €315 + €315

P1-6 = €585

Einladung:

Der antike griechische Philosoph Heraklit behauptete, dass die einzige Konstante im Leben die Veränderung sei. Die sich verändernde Natur des Lebens voll und ganz zu akzeptieren, scheint mir der einzige Weg zu sein, sich wirklich lebendig zu fühlen. Dies bedeutet nicht, dass Veränderungen zufällig und daher bedeutungslos sind. Das Leben mag chaotisch und vielleicht unendlich komplex sein, aber es gibt Muster, die immer wieder auftauchen. Die geometrischen Formen, Fraktale und sich wiederholenden Muster, die klar definierten Bahnen folgen, sind eine Erinnerung der Natur an die „Ganzheit“, die allen scheinbar grundverschiedenen Teilen zugrunde liegt.

Auch wenn alles im Wandel ist, einschließlich unseres physischen Körpers, unserer Gedanken und alles in dieser Welt, in der wir leben, herrscht im Herzen des Seins dennoch eine Stille. Manchmal stelle ich es mir als die aufgeladene Stille vor, die im Auge eines Hurrikans herrscht. Wenn wir in Kontakt mit dieser inneren Stille sind, wird die sich verändernde Welt zu einem Wunder, das wir erleben können, und nicht zu einer Last, die wir überleben müssen.

Diese intensive Serie ist eine Erkundung dessen, wie und was wir im Leben schätzen; wie wir ihm Bedeutung zuschreiben und uns selbst einen Sinn geben.

In diesen Workshops werden wir uns an der herzzentrierten Arbeit beteiligen, um in Achtsamkeit zu leben und dem Göttlichen/Spirit zu dienen. Die vorgeschlagenen Themen sind lediglich eine Linse, durch die wir Probleme betrachten können, denen wir alle in unserem Alltag begegnen. Diese intensiven Tage sind für uns eine Chance, zusammenzukommen auf der Suche nach einem neuen Sinn, einem neuen Verständnis dafür, wie wir kreativer und damit freudvoller leben können.

Workshop-Tage:

Teil 1: Anhaftungen (Süchte)

Teil 2: Erwachen aus gewohnten Denkmustern

Teil 3: Einschränkende Überzeugungen auflösen

Teil 4: Lernen mit Veränderung/Unsicherheit umzugehen + sich damit wohler fühlen

Teil 5: „Spirituelle Ausrede“ (Vermeidungstaktiken)

Teil 6: Ausgebrannt – Selbstfürsorge (Selbstpflege)