



HOLOS – SELBSTERKENNTNIS - SEMINAR

Dieses Seminar trägt den Namen „HOLOS“, dem altgriechische Wort für „ganz“, was gleichbedeutend ist mit „heil“. „Ganzwerden“ ist der Kern des Seminars und bedeutet „Heilwerden“. Es handelt sich um eine Art „Forschungs- und Heilreise“ zu Deinem Kern und darüber hinaus, denn es können sich Dir neue Bewusstseinsräume erschliessen.

Wie fast alle Menschen, erhielten wir als Kind von unseren Eltern, Lehrern und anderen Autoritätspersonen schon früh die Botschaft, dass wir, so wie wir sind, nicht „in Ordnung“ sind oder zumindest nicht ganz. Wir machten die Erfahrung, dass wir für gewisse Verhaltensweise, wie z. B. das Ausdrücken von „Wut“ oder „Trauer“ abgelehnt werden. Wir beginnen zu glauben, dass Zuwendung, Aufmerksamkeit und Liebe ein knappes Gut ist und dass wir davon nur erhalten, wenn wir uns angepasst und lieb verhalten oder wenn wir Leistung erbringen und sie uns so „verdienen“. Manche haben begonnen, das Unerwünschte, Abgelehnte, Schlimme (dazu gehören auch Verletzungen und Traumata) einfach abzuspalten und damit aus dem Bewusstsein zu entfernen (die Schamanen sprechen von „verlorenen Seelenanteilen“). Wir glauben, diese Teile seien dadurch weg wir somit wieder „in Ordnung“.

Das ist aber ein Irrtum! Sie sind noch da, nur ausserhalb des Bewusstseins, sie beeinflussen Dein Verhalten und Deine Wahrnehmung und erschaffen -unbewusst- permanent Situationen in Deinem Alltag, die Dich erinnern sollen, dass Du etwas abgespalten hast, was eigentlich zu Dir gehört. Du willst diese Situationen verständlicherweise nicht haben und wehrst sie ab, was aber nicht funktioniert. Die Situationen werden heftiger, Du brauchst mehr Kraft um sie abzuwehren. Die Resultate dieses Teufelskreises sind „Erschöpfung“, „Leiden“, „Verzweiflung“, „Wut“, „Ohnmacht“, „Krankheit“, usw., kennst Du das?

Das HOLOS - Selbsterkenntnis- Seminar setzt einen Ordnung und Heilung bringenden Prozess in Gang. Es schafft ein Energiefeld, wo das Abgespaltene wieder zu Dir zurückkommen kann. Du wirst wieder ganz, unversehrt, heil und -als durchaus erwünschter Nebeneffekt- liebend und liebenswert. Es unterstützt Dich auf Deinem Weg der **Selbsterkenntnis**, der **Heilung** und der **Wahrheitsfindung**.

Der Kern des Seminars ist mehrstündiges Ritual, während dem Du Dich auf der Körper-ebene ganz entspannen kannst und mit Unterstützung (z. B. Musik, meditative Worte, Atmung, Berührung) begleitet wirst.

Was ist Dein Nutzen?

- ☉ Du nimmst abgespaltene Gefühle wieder zu Dir zurück und lässt nutzlos gewordene Überzeugungen und unbewusste Denk- und Verhaltensmuster los. Durch die Dekonditionierung gewinnst Du Lebensfreude und die Freiheit, Dein Leben so zu gestalten, wie Du es möchtest.
- ☉ Du übernimmst Verantwortung für Deine Gefühle, was Deine Beziehungsfähigkeit deutlich verbessert.
- ☉ Du erkennst den Kern Deines Wesens. Du erhältst einen Energieschub und Antworten auf Fragen, die Dich im Moment beschäftigen und/oder zu Deiner Lebensaufgabe.

Das HOLOS Selbsterkenntnis - Seminar ist mehr als eine wunderbare Erfahrung, es kann Dein Leben verändern!



Vor- und Nachbereitung

Es ist hilfreich, wenn Du Dich vor dem Seminar entspannst und Dich fragst, mit welcher Absicht Du das Seminar besuchen möchtest. Je klarer Deine Absicht ist, desto konkreter werden Deine Erkenntnisse sein.

Um abzuklären, ob ein HOLOS Selbsterkenntnis - Seminar für Dich im Moment in Frage kommt, und welches Setting sich am besten eignet, ist ein **Vorgespräch** nötig. Dabei formulierst Du Deine Absicht, erhältst alle Informationen und kannst auch all Deine Fragen stellen, was vor allem wichtig ist, wenn Du diese Arbeit noch nicht kennst.

Den Tag nach dem Ritual widmen wir der Integration Deiner Erfahrung in den Alltag. Eine Nachbetreuung nach dem Seminar ist in der Regel nicht nötig. Falls Du aber das Bedürfnis hast, über das Erlebte zu sprechen oder weitere Betreuung wünschst, hast Du die Möglichkeit, telefonische und / oder persönliche Einzelberatung in Anspruch zu nehmen.

ORGANISATORISCHES

Teilnahmebedingungen:

Du bist als Teilnehmerin / Teilnehmer vor, während und nach dem Seminar selbst für Dich verantwortlich. Mit der Anmeldung bestätigst Du, dass Du Dich geistig und körperlich gesund fühlst und am Seminar teilnehmen kannst.

Das Seminar trägt dazu bei, dass Freude, Liebe und Sinnlichkeit in Dein Leben kommt. Es hat in diesem Sinne eine heilende und Ordnung bringende Wirkung, ersetzt aber keine psychotherapeutischen und / oder psychiatrische Therapien.

Bitte mitbringen:

- bequeme, nicht einengende und trotzdem schöne Kleidung für das Ritual
- lockere Kleidung für die dynamische Bewegungsmeditation
- wenn Du hast - Decken, ein Meditationskissen
- Ritualgegenstand, d.h. ein Gegenstand, der etwas Spezielles für Dich bedeutet

Seminardaten/Preise

Seminarbeginn: Samstag, 23.10.2011, 10:00 Uhr

Seminarende: Sonntag, 24.10.2011, ca. 15:00 Uhr

Seminarpreis: CHF 450.00, plus CHF 30.-- Verpflegungspauschale

Übernachtung: am Seminarort, die Kosten werden am Seminarort bezahlt