

# Kraft und Lebendigkeit im Ja und Nein

Fr.-So., 17.-19. Juli 2020

Was haben Ja und Nein gemeinsam? Sind sie vielleicht sogar zwei Seiten einer Medaille, die uns ermöglichen, unserem Leben immer wieder eine Richtung zu geben?

Beides ist notwendig und hilfreich, um unser Leben bewusst zu gestalten, unsere Wünsche zu verfolgen, Träume zu leben, letztendlich um sich lebendig zu fühlen. Sowohl ein Ja als auch ein Nein brauchen Klarheit und Kraft, um wirksam zu sein.

An diesem Wochenende wollen wir mit Neugierde und Achtsamkeit dieses Thema erkunden:

Wie finde ich Kraft für ein Ja oder Nein, um für meine Bedürfnisse eintreten zu können?

Wie kann ich Klarheit in meinen Ausdruck bringen?

Wieviel Ja oder Nein erlaube ich mir (oder auch anderen)?

Wo braucht mein Leben Zustimmung oder Abgrenzung?

Wie kann ich ein kraftvolles Ja oder Nein auch genießen?

Wir laden dich ein, mit Mut und einer Prise Risiko dich immer wieder für ein Ja oder Nein zu entscheiden und damit zu experimentieren, um so wieder mehr Energie, einen Focus und Lebendigkeit für dein Leben zu finden.

Wir lassen uns inspirieren durch Tanz, Bewegung, Achtsamkeitsübungen und Begegnung. Reflexion und Klangmeditation begleiten den individuellen Prozess. Die „Bewegten Gefühle“ werden am Samstag in den Ablauf integriert sein.

Seminarzeit: Fr. 18.00 Uhr bis ca. So. 13.30 Uhr

Seminarort: Seminarhaus „FreiRaum“ Kießlegg i.A.

Seminargebühr: 230.- € / 198.- € für Frühbucher

zzgl. 59.- € / Tag incl. Übernachtung, Vollpension und Raumgebühr