

FOCUSING WOCHE ACHBERG August 2020

Auftaktveranstaltung mit internationaler Gastdozentin Ruth Hirsch/Israel

Innerer Kritiker: Feind oder Freund? - Heilung und Harmonie durch Frieden mit den eigenen kritischen Stimmen

Bist du es leid, dass diese unerbittlichen inneren Stimmen dir ständig das Gefühl geben, bestraft zu werden? Hast du es satt, dass du dich abmühen mußt, sie irgendwie zu unterdrücken? Sehnt du dich danach, endlich vor ihren giftigen Botschaften sicher zu sein? - Wenn es gelingt, von der Notwendigkeit abzurücken den Inneren Kritiker unbedingt ändern, transformieren oder überwinden zu wollen, kann sich eine ganz neue Art der inneren Resilienz entwickeln. Hierbei hilft, die Aufmerksamkeit auf den Inneren Kritiker immer wieder neu und frisch auszurichten: Indem du dich sensibilisierst für die kleinsten Veränderungen der Qualität mit der der Innere Kritiker sich zeigt, bringst du dich zu deiner existenziellen Basis zurück: Es ist das Größere Selbst das in dir wohnt, nicht das kritische Muster! Lass dich zusammen mit uns entdecken, welche schon bekannten und noch ganz unbekanntes Möglichkeiten es gibt, den Inneren Kritiker als einen Weg der Heilung und des inneren Wachstums zu erfahren.

Im Workshop erwartet dich eine bunte Mischung aus Vortrag, Diskussion, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen. Du bekommst ein pdf-Handbuch mit einer Vielzahl von Artikeln zum Inneren Kritiker und zusätzlichen Übungen. Durch die Workshop Sessions und die Interaktion mit den anderen Teilnehmer*innen wirst du gänzlich unerwartete, wertvolle innere Ressourcen aufdecken, die es dir ermöglichen, dein Leben noch besser zu leben.

Vorkenntnisse in Focusing brauchst du nicht. Die Workshop Leitung wird dir sehr behutsam eine Focusing Haltung vermitteln, die du auf dich selbst anwenden kannst.

Leitung Ruth Hirsch/Israel, Co-Leitung & Übersetzung Friedgard Blob

Ruth Hirsch: MPH, Public Health, Maternal/Child Health, Certifying Coordinator TIFI, Counselling, Coaching & Training, <https://www.ruthhirsch.com/> [<https://www.ruthhirsch.com/>]

Info & Anmeldung <https://www.focusing-netzwerk.de/focusing-wochen/allgemeine-infos/>