

Sonntag, 18.03.18

Individuelle Einzel-Sessions



In einer individuellen Einzelsitzung holt Roland dich anhand seiner intuitiven Begabung genau da ab, wo du gerade stehst – du benötigst keine Vorkenntnisse.

Du bringst einfach dich und, wenn es dir schon bewusst ist, dein Thema mit. Alles weitere ergibt sich in der heilsamen Energie, deren Naturell es ist –

Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen:
Fühl dich herzlich willkommen.

Individuelle Einzelsitzungen empfehlen sich z.B.

- in Situationen erhöhter emotionaler und/ oder körperlicher Belastung/ Überforderung
- in persönlichen oder beruflichen Konfliktsituationen
- in Beziehungs-/ Partnerschaftskonflikten

Uhrzeit: nach Vereinbarung

Preis: 100 € pro Person

Veranstaltungsort

Atelier- und Künstlerhaus
Marktstr. 6 , 99084 Erfurt
im ENGL-Raum (2. OG)

Info & Anmeldung

Martina Nergl • Mobil 0170 3700022

E-Mail: martina.nergl@spirit-lounge.com

www.spirit-lounge.com

Aktuelle Veranstaltungen in Erfurt



Vom Kopf ins Herz

– mich (und andere) wieder fühlen lernen –

Fr., 16.03.18 • 18 Uhr

Abend-Workshop 1

Sa., 17.03.18 • 18 Uhr

Abend-Workshop 2

So., 18.03.18

Individuelle Einzel-Sessions

Wir bedanken uns sehr herzlich bei dem Künstler Uwe Henneken für das Flyer-Titelbild „Session“. Copyright by him.

Roland Sprung • Heiler & Bewusstseinstrainer

Thema: Vom Kopf ins Herz - mich (und andere) wieder fühlen lernen

Solange ich versuche, meine Gefühle zu unterdrücken, zu ignorieren oder zu kontrollieren, bin ich getrennt von dem, was mich heilt.

Sehr oft ist es so, dass wir – in unserer Kindheit oder im Laufe unserer Geschichte – zwangsläufig gelernt haben, bestimmten Gefühlen keinen Raum mehr zu geben, weil die Verletzung, die wir dadurch erfahren haben, zu groß war. Oder ihnen zu viel Raum zu geben, ohne sie zu hinterfragen, weil wir z.B. dadurch gelernt haben, Aufmerksamkeit zu erhalten.

"So bin ich halt", sagen wir dann als Erwachsene, weil wir irgendwann damit begonnen haben, unser "so Sein" für eine Charaktereigenschaft zu halten. Und nichts weniger wollen wir verlieren oder ändern, als unseren Charakter. Es ist das, was wir mit unserer Identität verbinden, womit wir uns identifizieren – und erwarten von anderen, dass sie uns lieben und anerkennen für das, womit wir in uns selbst nicht umgehen können.

Dabei haben wir vergessen, dass dem, was wir für eine Charaktereigenschaft halten, womit wir uns abgefunden haben, meist eine Verletzung zugrunde liegt. Eine Verletzung, die unter Umständen so groß war, dass es uns in unserer Kindheit nicht möglich war, damit umzugehen – und wir keine andere Wahl hatten, uns von dem damit verbundenen Gefühl zu trennen, um überleben zu können. Getrennt haben wir uns damit nicht nur von einem Gefühl, sondern von einem Teil unserer selbst. So formte sich der sogenannte Charakter-Panzer, den wir in der Folge im Innen und Außen bekämpfen. Und solange wir uns nicht erinnern, bleibt es ein Teil, der uns fehlt.

Unser hellstes Licht leuchtet hinter dem, wovon wir uns einst getrennt haben. Meist liegt darin eine Aufgabe der Seele verborgen, die zu entwickeln jeder Mensch die Chance hat. Diese Chance erscheint in dem Augenblick, in dem wir bereit sind, sie zu wählen. (...)

(vollständiger Text unter www.rolandsprung.com)

Freitag, 16.03.18 • Abend-Workshop 1 Mich (und andere) wieder fühlen lernen

- Durch welche Ereignisse in unserer Geschichte haben wir gelernt, unsere Gefühle zu vermeiden?
- Weshalb können wir heute in Konfliktsituationen nicht für uns selbst da sein/ entstehen, was sind die dahinter liegenden Ursachen?
- Mit welchen Strategien, anhand welcher inneren Muster versuche ich, mich selbst oder auch andere zu "schützen"?

In diesem Abend-Workshop haben wir die Möglichkeit, uns und unseren Gefühlen Raum zu geben sowie Ursachen unserer Verletzungen zu klären – in einem geschützten Raum.

Beginn: 18 Uhr (bis ca. 22 Uhr)

Preis: 60 € pro Teilnehmer

Samstag, 17.03.18 • Abend-Workshop 2 Die Kraft meiner Verletzlichkeit entdecken

In diesem Abend-Workshop gehen wir gemeinsam ein Schrittchen weiter: Es geht darum

- mit dem Herzen wahr zu nehmen. Direkt, unmittelbar und jenseits der Schein-Konstrukte unseres Verstandes
- auf einer geistig/ seelischen und körperlichen Ebene
- und damit gleichzeitig um die Schulung unsere intuitiven Wahrnehmung

Wir entdecken gemeinsam das Licht und die Kraft, die in unserer Verletzlichkeit liegen und damit in dem, was wir – vielleicht ein Leben lang – versucht haben, zu vermeiden.

Beginn: 18 Uhr (bis ca. 22 Uhr)

Preis: 60 € pro Teilnehmer

Tipp: Fühl dich frei darin, beide Workshops zu besuchen – oder auch nur einen von beiden. Sie bauen nicht aufeinander auf. Wenn du dich nur für Workshop 2 anmelden möchtest, ist es jedoch hilfreich, wenn du einen Teil der Ursachen deiner Verletzungen bereits reflektiert und eingesehen hast.