



Selbst-Bewußtsein und Selbstliebe erlernen, Seele heilen

Wochenendseminar von 28. bis 30.9.2012 / ASI Lodge Steinberg am Rofan

Spüren Sie sich? Ich meine, so richtig? Sind Sie sich als einzigartiger Mensch Ihrer Identität, Ihrer Talente und Ihrer Fähigkeiten bewußt? Wenig Selbstbewusstsein heißt, sich selbst fern sein, sich seiner Fähigkeiten nur wenig bewußt zu sein. Das heißt aber nicht, dass diese Fähigkeiten und Talente nicht vorhanden sind. Oft stecken sie im Unterbewusstsein, sind noch nicht erforscht oder erprobt, vielleicht sind sie unterdrückt und warten, endlich an die Oberfläche zu dürfen.

Erkennen wir diese Fähigkeiten und Talente und unserer Selbst an, führt uns das ganz automatisch dazu, uns selbst zu lieben. Nicht weil wir etwas Besonderes geleistet haben oder besitzen, sondern weil wir etwas Besonderes sind.

Sich selbst bewußt zu sein, ist etwas Natürliches und Menschliches. Wer in sich fest verankert ist, kann alles erreichen und muss sich für die Erfüllung seiner Träume und seines Liebeswunsches nicht mehr von anderen abhängig machen. Je näher man sich selbst kommt, um so liebevoller kann man sich, seine Mitmenschen, seine Umgebung und die Natur behandeln. Sich seiner bewußt sein.

Viele Menschen haben in ihrer Familie keine wirkliche Wertschätzung erfahren und daher nicht oder nur wenig gelernt sich ihrer bewusst zu sein. Daher versuchen sie, sich durch Erfolg und Anerkennung im Beruf oder Sport zu definieren. Andere lenken sich durch Konsum, Unterhaltung, Fernsehen, Essen, Alkohol von ihrem eigentlichen inneren Sein ab. Doch diese „Ersatzbefriedigungen“ bringen das Gefühl der Leere nur kurz zum Schweigen. Denn die Sehnsucht nach Wertschätzung, Liebe und Anerkennung sucht sich immer wieder einen Weg an die Oberfläche.

Lernen Sie an diesem Intensiv-Wochenende Methoden, ihr Selbst-Bewußtsein zu stärken und Ihre Selbstliebe zu entdecken und erfahren Sie, wie heilsam sich diese Kraft auf Ihre Seele und Ihr ganzes Leben auswirkt.



Seminarinhalte & Programm

1. Zur Ruhe kommen & Wahrnehmen

Am Freitag nutzen wir die Zeit, den Stress der ganzen Woche und der Anfahrt hinter uns zu lassen. Sie lernen, ganz zur Ruhe zu kommen, auf Ihre innere Stimme zu hören und die Umgebung mit all Ihren Sinnen wahrzunehmen. Kommen Sie im Hier und Jetzt an. Nachdem sich mit Ihren Alltagssinnen, dem Sehen, Hören, Spüren, Riechen und Schmecken auseinandergesetzt haben, lernen Sie, den Kontakt zu ihrem „sechsten Sinn“, Ihrer Intuition, aufzunehmen.

2. Sich seiner selbst bewußt werden & Lieben

Die nächsten zwei Tage lernen Sie, wie Sie sich selbst entdecken, wer Sie tief drinnen wirklich sind. Sie lernen die Stimme Ihres Herzens wahrzunehmen und wie Sie Ihr inneres Lächeln zurückgewinnen. Sie werden erfahren, wie es ist, ihre eigene Seele zu berühren. Sie werden die faszinierende Energie der Berge und das wundervolle Gefühl spüren, umarmt zu werden und sich selbst aus tiefstem Herzen zu umarmen. Lernen Sie, all dies in Ihre Seele zu integrieren.

3. Die Vergangenheit verändern & Heilen

Jeder von uns trägt kleinere und größere Wunden aus seiner Vergangenheit mit sich herum. An diesem Wochenende lernen Sie, diese selbst zu heilen. Dadurch kommt es zu einer versöhnten, natürlichen und tiefen Beziehung zu Ihrem eigenen Selbst. Oft verschwinden durch diesen Prozess psychosomatische Beschwerden und „Seelenschmerzen“ und Ihr Leben verändert sich in eine positive Richtung.

4. Die Natur fühlen & Erfahren

Um den natürlichen Zugang zum Fühlen und Spüren zu lernen, nutzen wir zusätzlich zum Seminarraum der ASI Lodge in Steinberg am Rofan die wundervolle Natur am „schönsten Ende der Welt“.



Fassen Sie den Mut, Ängste loszulassen, zu neuem Selbst-Bewußtsein zu finden und wahre Selbstliebe zuzulassen.

Während der täglichen Seminarstunden werden Sie viele Methoden kennen lernen, die ich während der letzten fünfzehn Jahre als Trainer der Österreichischen Segelflug-Junioren-Nationalmannschaft und als Coach von Top-Managern verwendet und teilweise selbst entwickelt habe: DHE, NHR, PM, Tiefenentspannung, Matrix, Atemtraining, Zen-Meditation, Qi Gong, Embracing, Inner Wise, The Journey etc.

Wenn es das Wetter zulässt, werden wir jeden Tag ein paar Stunden **wandern** und die prächtige **Natur als Seminarraum** nutzen. Seminarort ist die Lodge der Alpenschule Innsbruck in Steinberg am Rofan, am schönsten Ende der Welt. Das Seminar startet am Freitag um 16 Uhr und endet am Sonntag um 17 Uhr.

Damit all Ihre Wünsche bezüglich Zimmer, Verpflegung oder Abholung von den nächsten Bahnhöfen erfüllt werden können, bitte ich Sie, mit Hinweis auf dieses Seminar direkt bei der **ASI-Lodge** zu buchen: welcome@asi-lodge.at.

Gerne können Sie auch eine andere Unterkunft in Steinberg am Rofan oder am Achensee wählen: <http://achensee.info/steinberg>

Seminarkosten:

Euro 390.- pro Person inkl. 20% MWSt, zuzüglich Unterkunft und Verpflegung.

Einzelcoachingtermine:

Den Sonntag ab 18 Uhr und Montag nach dem Seminar-Wochenende halte ich mir für Ihre persönlichen Coaching-Wünsche frei. Seminarteilnehmer erhalten an diesen Tagen den ermäßigten Coachingtarif von Euro 95.- zzgl. MWSt/Std, statt der regulären Euro 125.- zzgl. MWSt/Std.

