

## JAHRESPLAN

### 2017

#### **Jahreszyklus "Wonach meine Seele sich sehnt"**

Donnerstag, 19.01./23.02./30.03./04.05./18.05.2017 / 19-21.30 Uhr

#### **Jahreszyklus "Die Kraft der Bäume"**

Donnerstag, ab 14.09/19-21.30 Uhr – geschlossene Gruppe

### 2016

#### **Systemische AUFSTELLUNGEN - Offener Abend**

Donnerstag, 28.01., 18 - ca. 21 Uhr (17.03./21.04./26.05./23.06.)

#### **MEDITATION am Vormittag**

Dienstags, ab 02.02., 10.30-11.30 Uhr 8x und 11.40-12.10 Uhr Entspannung

#### **ENTSPANNUNG in der MittagsPAUSE** - Dienstags, ab 02.02., 11.40-12.10 Uhr 8x

Dem Körper und der mentalen Arbeit eine Pause geben, innehalten, entspannen und mit neu aufgeladenen Kräften in die 2. Tageshälfte starten.

#### **Systemische AUFSTELLUNGEN - Halbjahresgruppe**

Donnerstag, 25.02., 18 - ca. 21 Uhr (17.03./21.04./26.05./23.06.)

#### **Geistige Reinigung „Fasten-Woche“**

Mittwoch, 02.03. bis 09.03., täglich 18.30 Uhr

Innenputz für Körper, Geist und Seele. Ablagerungen können losgelassen und wir davon frei werden. Der Fokus liegt auf der geistigen Reinigung. Während der Körper entgiftet, fällt es leichter in unserem Geist aufzuräumen und bisher verschlossene, neue Türen zu öffnen. Die täglichen Treffen tragen uns als Gruppe durch diese besondere Woche.

Bitte beginnen Sie sich zu Hause bereits mit einem Obsttag am Mittwoch auf das Fasten einzustimmen.

#### **MEDITATION am Vormittag**

Dienstags, ab 19.04. (außer 03.05.), 10.30-11.30 Uhr + 11.30-12 Uhr Entspannung - 8x

#### **ENTSPANNUNG im Anschluss**

11.30-12 Uhr folgt eine Entspannungssequenz für den Körper direkt nach der Meditation.

#### **MEDITATION**

##### **Achtsamkeit - Stille - Präsenz**

Mittwochs, ab 20.04., 18-19 Uhr 8x (außer 04.05)

Mit dem achtsames Sich-Einlassen auf den Augenblick, auf das, was gerade ist, ohne darin verhaftet zu sein, beginnt der Weg, sich präsenter und verbundener zu fühlen. Dabei geht der "Blick" vom Außen ins Innen. Mit unterschiedlichen Zielen und Erwartungen wenden wir uns der Meditation zu. Doch immer verbirgt sich dahinter eine tiefe Sehnsucht - nach Einheit, im Einklang-Sein, Liebe, Göttlichkeit, Verbundenheit, ... In der Meditationsgruppe folgen wir dieser Sehnsucht mit angeleiteter, stiller und Bewegungs-Meditation.

#### **Mein Freund WALD – Frühjahr**

Samstag, 23.04., 10 – 13 Uhr (25.06./24.09./26.11.)

Längst bekannt ist uns, dass die Bäume besondere Kräfte haben und wir unsere leergefahrenen „Batterien“ bei ihnen aufladen können. Der Wald mit seinen verschiedenen Gehölzen will uns bereichern, beschenken. Wir dürfen nehmen – was geben wir im Austausch?

Mit dem Jahreskreislauf werden wir zu vier Terminen den WALD mit seinen spezifischen Geschenken erfahren, erleben, erfühlen. Er ist Therapeut, Freund, Helfer, Heiler. Bewusstes Hinwenden und Öffnen lässt unsere Erfahrungen tief und nachhaltig werden.

Die Kraft des Frühlingwaldes werden wir nutzen, um die erwachten und steigenden Säfte zu ehren und ihnen Richtung zu geben.

#### **AufstellungsNachmittag für FRAUEN in Erfurt**

Freitag, 27.05., 15 - ca. 17.30 Uhr

Das Aufstellen familiärer, beruflicher, persönlicher Anliegen schenkt uns Einblicke in bisher verborgen gebliebene Beziehungen, Verbindungen, Verstrickungen. Mit Hilfe von aufgestellten Stellvertretern wird so das tief wirkende Seelenbild eines Familien- oder Beziehungssystems sichtbar. Folgen wir einfühlsam den sich zeigenden Bewegungen, zeigen sich unvorhersehbare Veränderungen und Lösungen. Mit der

faszinierenden Methode von Aufstellungen lassen sich die unterschiedlichsten Themen hin zu einer Lösung bewegen und unterstützen die Freilegung von ausgebremstem Potential.

Anwendbar sind Systemische Aufstellungen bei:

- häufig wiederkehrendem belastenden Verhalten, Mustern, Schwierigkeiten, z.B. in Eltern-Kind- und Partnerschafts-Beziehungen,
- Problemen mit der Herkunft- und Gegenwartsfamilie, in Arbeitsbeziehungen,
- bei Symptomen auf körperlicher und emotionaler Ebene,
- bei behindernden, stagnierenden Einstellungen, Ereignissen, fehlender Lebensfreude,
- bei blockiertem Lebensfluss und Stagnation, ..

**Meditation in der NATUR** - Montag, 06.06., 18.30 - 19.30 Uhr  
Treffpunkt: Bad Berka, Parkquelle (bitte Decke oder Sitzkissen mitbringen)

**Astrologische Aufstellungen „Verantwortung für die eigene Bestimmung“**  
Samstag - Sonntag, 18.-19.06., 10 -16 Uhr - in Kooperation mit Elisabeth Rennschuh/Astrologin

### **Mein Freund WALD – Sommer**

Samstag, 25.06., 10 – 13 Uhr (24.09./26.11.)

Längst bekannt ist uns, dass die Bäume besondere Kräfte haben und wir unsere leergefahrenen „Batterien“ bei ihnen aufladen können. Der Wald mit seinen verschiedenen Gehölzen will uns bereichern, beschenken. Wir dürfen nehmen – was geben wir im Austausch?

Mit dem Jahreskreislauf werden wir zu vier Terminen den WALD mit seinen spezifischen Geschenken erfahren, erleben, erfühlen. Er ist Therapeut, Freund, Helfer, Heiler. Bewusstes Hinwenden und Öffnen lässt unsere Erfahrungen tief und nachhaltig werden.

Die Kraft des Sommerwaldes erinnert an unsere eigene Kraft, die wir in die Welt bringen dürfen und sollen.

### **SOMMER-KURS**

#### **MEDITATION für Neueinsteiger & Geübte**

Montag-Freitag, 04. - 08.07. / tgl. 20-21.30 Uhr

Angeleitete und stille Meditation als intensiven Weg der Achtsamkeit, um Rückbesinnung und Einklang mit dem Selbst, unserem innersten Kern, erfahren zu können. Die geführte Meditation bildet eine Brücke, wenn wir uns behutsam unserem Weg nach innen nähern und in die Stille eintauchen.

### **SOMMER-Aufstellungs-TAG**

Samstag, 09.07., 9.30 – ca. 15 Uhr

### **SOMMER-Lesung „Willkommen in Mazurkistan“**

Dienstag, 26.07., 20 Uhr - Aus Platzgründen nur mit Anmeldung.

Die **Kölnner Autorin und Stimmkünstlerin Ute Almoneit** liest, brummt und krächzt aus ihren skurrilen Geschichten über seltsame Gewohnheiten, unbekannte Wesen, fremde Länder und noch fremdere Sprachen und auch immer wieder über alltägliche Merkwürdigkeiten.

[www.ute-almoneit.de](http://www.ute-almoneit.de)

### **NATUR-MEDITATION**

Montag, 15.08., 18.30 - 19.30 Uhr / Spende für Hospiz

Treffpunkt: Bad Berka, Parkquelle (bitte Decke oder Sitzkissen mitbringen)

### **JahresZyklus "Wonach meine Seele sich sehnt"**

Donnerstag, 25.08./19-21.30 Uhr / 11 x (15.09./06.10./17.11./08.12.16/ Termine für 2017 folgen)

Die Seele hat ihre eigenen Wünsche und Anliegen, welche vom Verstand oft ignoriert werden. Den eigenen Seelenort zu betreten und ihm die Gestalt zu geben, die unserer Seelenweisheit entspricht, wirkt sich heilend auf unseren Lebensalltag, die Lebensgestaltung und den Lebensfluss aus. An jedem Kursabend öffnen wir den Seelenraum für ein neues Thema wie Gesundheit, Beziehung, Partnerschaft, Wohlstand, ...

### **Mein Freund WALD – Herbst**

Samstag, 24.09., 10 – 13 Uhr

Längst bekannt ist uns, dass die Bäume besondere Kräfte haben und wir unsere leergefahrenen „Batterien“ bei ihnen aufladen können. Der Wald mit seinen verschiedenen Gehölzen will uns bereichern, beschenken. Wir dürfen nehmen – was geben wir im Austausch?

Mit dem Jahreskreislauf werden wir zu vier Terminen den WALD mit seinen spezifischen Geschenken erfahren, erleben, erfühlen. Er ist Therapeut, Freund, Helfer, Heiler. Bewusstes Hinwenden und Öffnen lässt unsere Erfahrungen tief und nachhaltig werden.

Herbstzeit ist Erntezeit. Auch der Herbstwald schenkt Fülle, verwöhnt uns mit Beeren, Pilzen, Kräutern voller Heilkraft. Was gibt er uns außerdem mit auf den Weg?

Ort, Treffpunkt und alles Weitere bei Anmeldung - bitte bis 19.09. anmelden!

### **Astrologische Aufstellungen „Verantwortung für die eigene Bestimmung“**

Samstag, 19.11., 10 Uhr - Sonntag, 20.11., 16 Uhr - in Kooperation mit Elisabeth Rennschuh/Astrologin

### **Mein Freund WALD – Vorwinterzeit**

Samstag, 26.11., 10 – 13 Uhr

Längst bekannt ist uns, dass die Bäume besondere Kräfte haben und wir unsere leergefahrenen „Batterien“ bei ihnen aufladen können. Der Wald mit seinen verschiedenen Gehölzen will uns bereichern, beschenken. Wir dürfen nehmen – was geben wir im Austausch?

Der WALD ist Therapeut, Freund, Helfer, Heiler. Bewusstes Hinwenden und Öffnen lässt unsere Erfahrungen tief und nachhaltig werden. Jetzt lassen die Bäume ihre Blätter fallen, ziehen ihre Säfte zurück, bereiten sich vor auf die Stillezeit, die Winterzeit. Wir dürfen von ihnen, der Natur lernen innezuhalten, Rückzug zu erlauben, Loszulassen.

## **2015**

### **Jahreszyklus „Herzöffnung“**

START: Mittwoch, 15.04., 19 – 21 Uhr, danach

Donnerstag, 28.05./25.06./09.07./24.09./29.10./19.11./17.12.2015

Der Begriff Herzöffnung ist etwas falsch - unsere Herzen sind bereits geöffnet. Und dennoch: Es ist eine große Herausforderung, unser Herz zu spüren, aus dem Herzen zu agieren und erst recht zu reagieren, den Kopf ein Stück auszuschalten und aus dem Herzen zu entscheiden, ...

Übungen, Meditation und Begegnung mit den anderen in dieser Jahresgruppe lassen unser Herz weit werden, uns selbst gegenüber und den Menschen um uns.

Bitte bis 06.04. anmelden!

**Themen-Aufstellung " Spirituelle Kraft "** - Donnerstag, 16.04., 18 - ca. 21 Uhr

### **MEDITATION „Achtsamkeit - Stille – Präsenz“**

Mittwochs, ab 22.04./ 06.05./13.05./20.05./27.05./ 03.06./10.06./17.06., 19-20.30 Uhr

Sich-Einlassen auf den Augenblick, auf das, was gerade ist, ohne darin verhaftet zu sein, beginnt der Weg, sich präsenter und verbundener zu fühlen. Dabei geht der "Blick" vom Außen ins Innen. Mit unterschiedlichen Zielen und Erwartungen wenden wir uns der Meditation zu. Doch immer verbirgt sich dahinter eine tiefe Sehnsucht - nach Einheit, im Einklang-Sein, Liebe, Göttlichkeit, Verbundenheit, ... In der Meditationsgruppe folgen wir dieser Sehnsucht mit angeleiteter, stiller und Bewegungs-Meditation.

### **Frühling & Neubeginn - Heil-Fasten-Woche**

Donnerstag, 23.04., 18.30 Uhr bis Donnerstag, 30.04., 11.30 Uhr /

Innenputz für Körper, Geist und Seele. Ablagerungen können losgelassen und wir davon frei werden. Tee, Wasser, Brühe sind für eine Woche die Flüssig-Nahrung. Unterstützend durch Gespräche, Meditation, Körper- und Wahrnehmungsübungen, geistliche Begleitung sowie angemessene Wanderungen in der kraftvollen Natur erhält NEUES Raum zum Wachsen und Entfalten. (Bitte beginnen Sie zu Hause bereits mit einem Obsttag am Donnerstag das Heil-Fasten einzustimmen.)

Begrenzte TN-Zahl Haus „Eichhof“ Winterstein/Thüringen

### **„Hochsensibel oder Hypersensibilität“ - Vortrag**

Donnerstag, 30.04., 19.30 Uhr

Du Mimose! – Hab Dich nicht so! – Hör auf zu flennen! Wenn Dir diese oder ähnliche Sprüche bekannt vorkommen, gehörst Du möglicherweise auch zu den ca. 15 % hypersensiblen Menschen. 1997 begann die US-amerikanische Psychologin Elaine Aron erstmals auf diesem Gebiet zu forschen. Was zeichnet einen hochsensiblen Menschen aus? Mehr dazu an diesem Abend ...

### **Transformationszeit - Zeitenwandel**

Donnerstag, 07.05., 19.30 Uhr

Meditation – Gebet – Vision öffnen und unterstützen uns in dem Wandelprozess, in dem sich unsere Erde, die ganze Menschheit, eine Jede & ein Jeder von uns befindet. Als Gruppe, in der Gemeinschaft stärken wir uns, mehr und mehr die Herzenskraft zum Leuchten zu bringen und aus ihr heraus den Alltag zu leben.

### **Astrologische Aufstellungen „Wohin geht mein Weg?“**

Sonntag, 10.05., 10 -16 Uhr - in Kooperation mit Elisabeth Rennschuh/Astrologin

Die Seele kennt die Richtung und weiß, was wir brauchen, um wieder einen Schritt weiter auf unser wahres Selbst zuzugehen. Das Geburtshoroskop ist wie eine Landkarte, auf der die Orte verzeichnet sind, wo unsere Seelenkräfte zu Hause sind. Durch Erziehung und andere Prägungen haben wir uns immer mehr von unserem Zuhause entfernt.

Die Planetenaufstellung ist eine wundervoll leichte und unterhaltsame Art mit Seelenanteilen in Kontakt zu kommen. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir selbst unsere Planeten aufstellen oder im System eines anderen aufgestellt werden. Immer stehen wir genau auf der Position, wo wir Zugang zu einem wichtigen Teil unseres Selbst bekommen. Dieser Teil wird ins Bewusstsein geholt, ohne unser Dazutun. Im Nachhinein stellen wir dann erstaunt fest, dass wir mit mehr Kraft und Freude unseren Weg gehen. In einem spielerisch-freudigen Rahmen bieten wir die Möglichkeit, Ausschnitte aus dem Horoskop aufzustellen, wobei wir wie mit einem Scheinwerfer unterschiedliche Lebensbereiche wie Berufung,

Existenzsicherung oder Partnerschaft ausleuchten können. Wir freuen uns sehr, mit Euch gemeinsam diesen Schritt auf dem Seelenweg gehen können. Anmeldung mit Geburtsdatum, -zeit und -ort

**Themen-Aufstellung " Erblühen der eigenen Gaben "** - Donnerstag, 21.05., 18 - ca. 21 Uhr

**Themen-Aufstellung " Innere Kraft & Stärke "** - Donnerstag, 18.06., 18 - ca. 21 Uhr

**Aufstellungs-Zyklus für Frauen in Erfurt "Entdecke Dein Potential!"**

Montag, 08.06./07.09./07.12.), 18 - ca. 21 Uhr

## **SOMMER-KURSE**

**SOMMER-Aufstellungs-TAG**

Samstag, 01.08., 10 - ca. 18 Uhr

**SOMMER-MEDITATION - Wochenretreat**

Montag-Freitag, 03. - 07.08./ täglich 20-21.30 Uhr

Angeleitete und stille Meditation als intensiven Weg der Achtsamkeit, um Rückbesinnung und Einklang mit dem Selbst, unserem innersten Kern, erfahren zu können. Die geführte Meditation bildet eine Brücke, wenn wir uns behutsam unserem Weg nach innen nähern und in die Stille eintauchen.

**"FAMILIENSTELLEN / AUFSTELLUNGEN"- Offener Abend** - Donnerstag, 17.09., 18 - ca. 21 Uhr

**Thüringer NATURHEILKUNDETAG in Erfurt - [www.naturheilkundetagung.de](http://www.naturheilkundetagung.de)**

Samstag, 19.09., 9 - 19 Uhr

13.30 Uhr **Vortrag & Meditation - "Meditation – geistige Nahrung!?"**

**Jahreszyklus "Um zu werden, was ich bin"**

Donnerstag, 24.09./ 29.10./ 19.11./ 17.12., 18.15 - ca. 21 Uhr

**MEDITATION „Achtsamkeit - Stille – Präsenz“** - Montags, ab 19.10., 18-19.15 Uhr 6x

**FAMILIENSTELLEN / Systemische AUFSTELLUNGEN** - Donnerstag, 22.10., 18 - ca. 21 Uhr

**Astrologische Aufstellungen „Verantwortung für die eigene Bestimmung“**

Samstag 10 Uhr bis Sonntag 16 Uhr, 07. - 08.11 - in Kooperation mit Elisabeth Rennschuh/Astrologin

**FAMILIENSTELLEN / Systemische AUFSTELLUNGEN** - Donnerstag, 12.11., 18 - ca. 21 Uhr

**"Meditation – geistige Nahrung!?" - Vortrag -**

Samstag, 14. November, 10 – 13 Uhr, Coudrayhaus Bad Berka

Durch die Ergebnisse neuro-wissenschaftlicher Forschungen über die Wirkung von Meditation auf unsere Gesundheit erfährt das Meditieren einen regelrechten Boom. Doch was genau bedeutet Meditieren, welche Meditationsarten gibt es und sind passend? Inwieweit ist Meditation geistige Nahrung für uns und was genau hat die Wissenschaft in diesem Bereich erforscht und erkannt? Der Vortrag erörtert diese Fragen und natürlich soll das Ganze auch praktisch in einer Meditation erfahren werden.

**Aufstellungs-Wochenende "Raum für WANDEL"**

**- Familienstellen / Systemische Aufstellungen in Winterstein -**

Freitag - Sonntag, 04.-06.12.

Ruhe, Stabilität und Zufriedenheit in uns selbst zu erlangen bzw. zu bewahren, setzt voraus, Wandel und Veränderungen zu bejahen und zu durchschreiten. Mit der Methode von Familienstellen öffnen wir den Raum für WANDEL, so dass heilsame Lösungen und Erkenntnisse unser Herz befrieden dürfen. Das Aufstellen familiärer, beruflicher, persönlicher Anliegen schenkt uns Einblicke in bisher unbewusst oder verborgenen Gebliebenes. Die sich mit Hilfe von aufgestellten Stellvertretern zeigenden Bewegungen führen uns zu unvorhersehbaren Veränderungen und Lösungen.

**FAMILIENSTELLEN / Systemische AUFSTELLUNGEN** - Donnerstag, 10.12., 18 - ca. 21 Uhr

## **2014**

**Jahreszyklus "Um zu werden, was ich bin"**

Donnerstags, ab 12.02./18.30-21 Uhr /1x monatlich

**Offener Aufstellungs-Abend**

Donnerstag, 26.02., 18 - ca. 21 Uhr

### **„Den nächsten Schritt gehen...“** - Wochenend-Seminar

Freitag-Sonntag, 06.- 08.03., in Kooperation mit Anke Shaw, Marion Josefs

Bei Wunsch nach Veränderung im Leben, weil sich ein Thema, ein Grundmuster ständig wiederholt. Um dieses verabschieden und einen lebendigen nächsten Schritt gehen zu können, bieten wir Methoden aus Familienaufstellung, Halte- und Gestalttherapie an. Raum wird geöffnet für Begegnung, Berührung, Selbstwahrnehmung und Beziehung.

### **Aufstellungs-Zyklus für Frauen in Erfurt "Entdecke Dein Potential!"**

Montag, 09.03., (08.06./07.09./07.12.), 18 - ca. 21 Uhr

Durch Aufstellungen schenken wir verborgenem Potential Aufmerksamkeit, um es aus dem „Dornröschenschlaf“ zu erwecken. Oft geschieht dies in einer völlig anderen Art, als wir erwarten oder denken. Aufstellungen bringen Licht in verborgen gebliebene Bereiche von Familie, Beruf, Lebensthemen und entlassen uns – nun gut aufgestellt – ins liebende JETZT. ...

### **Themen-Aufstellung "Lebenskraft"**

Donnerstag, 19.03., 18 - ca. 21 Uhr - Aufstellungen mit anderen Themen sind ebenso willkommen.

### **Aufstellungs-Abend für Frauen in Erfurt**

Mittwoch, 25.03., 17.30 - ca. 20.30 Uhr

### **Themen-Aufstellung " Spirituelle Kraft "**

Donnerstag, 16.04., 18 - ca. 21 Uhr

### **MEDITATION**

#### **Achtsamkeit - Stille - Präsenz**

Mittwochs, ab 22.04., 19-20.30 Uhr 8x

### **Frühling & Neubeginn**

#### **Heil-Fasten-Woche**

Donnerstag, 23.04., 18.30 Uhr bis Donnerstag, 30.04., 11.30 Uhr /

Innenputz für Körper, Geist und Seele. Ablagerungen können losgelassen und wir davon frei werden. Tee, Wasser, Brühe sind für eine Woche die Flüssig-Nahrung. Unterstützend durch Gespräche, Meditation, Körper- und Wahrnehmungsübungen, geistliche Begleitung sowie angemessene Wanderungen in der kraftvollen Natur erhält NEUES Raum zum Wachsen und Entfalten. (Bitte beginnen Sie zu Hause bereits mit einem Obsttag am Donnerstag das Heil-Fasten einzustimmen.)

### **Astrologische Aufstellungen „Wohin geht mein Weg?“** - in Kooperation mit Elisabeth Rennschuh

Sonntag, 10.05., 10 -16 Uhr

### **Themen-Aufstellung " Erblühen der eigenen Gaben"**

Donnerstag, 21.05., 18 - ca. 21 Uhr

### **Aufstellungs-Zyklus für Frauen in Erfurt "Entdecke Dein Potential!"**

Montag, 08.06., 18 - ca. 21 Uhr

Durch Aufstellungen schenken wir verborgenem Potential Aufmerksamkeit, um es aus dem „Dornröschenschlaf“ zu erwecken. Oft geschieht dies in einer völlig anderen Art, als wir erwarten oder denken. Aufstellungen bringen Licht in verborgen gebliebene Bereiche von Familie, Beruf, Lebensthemen und entlassen uns – nun gut aufgestellt – ins liebende JETZT. ...

### **Themen-Aufstellung " Innere Kraft & Stärke"**

Donnerstag, 18.06., 18 - ca. 21 Uhr

### **Astrologische Aufstellungen**

Sonntag, 9. November in Weimar, 10-16 Uhr

### **"FAMILIENSTELLEN / AUFSTELLUNGEN"- Offener Abend mit Anmeldung -**

Donnerstag, 17.09./ 22.10./ 12.11./ 10.12.2015, 18 - ca. 21 Uhr

### **MEDITATION - Achtsamkeit - Stille - Präsenz**

Montags, ab 19.10., 18-19.15 Uhr 6x/ Kurs 62 €

### **Astrologische Aufstellungen „Wohin geht mein Weg?“** - in Kooperation mit Elisabeth Rennschuh

Samstag bis Sonntag, 07. - 08.11.

### **Aufstellungs-Wochenende "Raum für WANDEL"** in Winterstein

Freitag - Sonntag, 04.-06.12.

## **2013**

### **Meditation & Entspannung**

Beginn: Mittwoch, 09.01., 18.15-19.15 Uhr / 6x

Wahrnehmen, was ist und nur dem Atem folgen, der Stille, der Ruhe. Mit Übungen und stillem Sitzen in Meditationshaltung werden Sie darin begleitet, angespannte Muskeln zu entspannen, Hektik und Unruhe vorbeiziehen zu lassen, um in Schweigen & Stille einzutauchen.

Bitte Meditationskissen, -bänkchen oder Decke und warme Socken mitbringen.

### **Kurs "Entspannung & Stressreduktion"**

Beginn: Mittwoch, 09.01., 19.30-21 Uhr / 6x

Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson legen wir die Basis zum Erkennen & Wahrnehmen von Anspannung und lernen, diese zu lösen, um in Entspannung zu gelangen. Im Alltag befindet sich unser Körper - ohne dass wir es merken - häufig in großer Anspannung, was zu Stress führt. Im Kurs üben wir das Erkennen von Anspannung und das darauf folgende Entspannen.

Diese von den Krankenkassen anerkannten Kurse eignen sich gut zum Lösen von Schlafschwierigkeiten, Angst- und Stresszuständen, bei Tinnitus u.a.

### **Intensiv-Gruppe 1. Halbjahr "FAMILIENSTELLEN / AUFSTELLUNGEN"**

Donnerstag, 14.01., 18-21, 1x monatl., 14.02./14.03./18.04./16.05./13.06.

**Aufstellungs-Tag in Gotha** - Samstag, 16.02./10-18 Uhr

### **" Der Spur des Lebens folgen "**

- Aufstellungen in der Begegnungs- und Bildungsstätte Winterstein -

Freitag - Sonntag, 22.-24.02., Beginn: Fr mit Abendbrot, Ende: So mit Mittag

### **Jahreszyklus "Um zu werden, was ich bin"**

Do, 28.02./18-21 Uhr, 1x mtl. (21.03./25.04./23.05./27.06./28.09./24.10./28.11./12.12.2013/Jan.'14)  
Jede und Jeder von uns ist wichtig! Allein – gemeinsam wollen wir uns auf Reise begeben: Eine Abenteuerreise zu mir selbst, bei der wir uns offenen und versteckten Aspekten unseres Selbst zuwenden. Am Anfang mag diese Reise mühsam erscheinen, haben wir jedoch den Gipfel unseres Berges erreicht, werden wir mit einem weiten Ausblick, Klarheit, Schönheit und Freude belohnt über diesen Weg, den wir gegangen sind. Oft schleppen wir altes, schweres Reisegepäck mit uns rum. Diesen Rucksack werden wir leeren von unnötigem Ballast, werden das wirklich Wichtige erkennen und diesem Platz geben. Verlorengegangenes holen wir zu uns zurück und können so zu Balance und Einheit zurückkehren.

Beginnen wir unserem Weg und Ziel zu vertrauen, darf unsere Reise leicht und freudig werden.

Angekommen bei mir selbst kann ich mich und meine Reisegefährten jetzt neu spüren, wahrnehmen und vielleicht ganz anders sehen. Der JAHRES-ZYKLUS ist eine Weiterbildung für DEIN SELBST!

**Meditation & Entspannung** - Beginn: Mittwoch, 06.03., 18.15-19.15 Uhr / 6x

**Kurs "Entspannung & Stressreduktion"** - Beginn: Mittwoch, 06.03., 19.30-21 Uhr / 6x

**„Die Kraft der Namen“** - In Kooperation mit Karina Loos - Freitag, 08.03./17-22 Uhr

Unsere Vor-, Familien-, zweite Vor-Namen haben Kraft und stehen in Beziehung, z.B. mit der Großmutter, dem Großvater, nach denen wir benannt sind. Sind wir im Einklang mit unseren Namen, wirkt sich dieses auf ein gutes im Lebensfluss-Sein aus. Hinderungen, Behinderungen, Störungen dessen lassen wir durch Aufstellungen sichtbar werden und wieder zum Fließen kommen.

### **"Im Wandel der Zeit" - Montägliche Entführung**

Montag, 11.03., 19.30 Uhr - Lesung, Gespräch & Innere Reise -

Tag und Nacht sind mit dem nahen Frühlingsbeginn wieder gleich lang - die Sonne steigt, das Licht, der Tag nehmen zu, gewinnen an Kraft. Unserer eigenen Kraft und diesem "Werden und Wachsen" im Innen wie Außen zu begegnen, sind Sie herzlich eingeladen. Lassen Sie sich entführen!

**„Den nächsten Schritt gehen...“** - Weekend-Seminar

Freitag-Sonntag, 22.- 24.03., in Kooperation mit Anke Shaw, Marion Josefs

**Aufstellungs-Tag in Gotha** - Samstag, 13.04./10-18

**"Raum für das WESENTLICHE"** in Uder/Eichsfel - Aufstellungen in der Bildungs-/Ferienstätte Eichsfeld - Fr-So, 19.-21.04.2012

### **Meditation & Entspannung**

Beginn: Mittwoch, 15.05., 18.15-19.15 Uhr / 6x

### **Kurs "Entspannung & Stressreduktion"**

Beginn: Mittwoch, 15.05., 19.30-21 Uhr / 6x

## **Astrologische Aufstellungen**

„Wohin geht mein Weg?“- in Kooperation mit Elisabeth Rusch - Freitag, 31.05., 15-21 Uhr

## **EFT - „Klopfakupunktur“ zur Umkehrung negativer Überzeugungen & Glaubenssätze**

Montag - Mittwoch, 03. - 05.06., 20-22 Uhr

Zurückgehend auf das Wissen von Psychologie, Gehirnforschung, Chinesischer Medizin (TCM) und Kinesiologie stellen die Behandlungskonzepte von Roger Callahan und Gary Craig uns mit der EFT-Methode ein geniales Mittel zur Verfügung. Eine Art „Haus-Apotheke“, mit der körperliche, emotionale und psychische Blockaden aufgelöst werden können. Vielseitig anwendbar, um unsere festgefahrenen, hinderlichen Glaubenssätze zu wandeln, hilft EFT z.B. beim Auflösen von Stress erzeugenden Faktoren, wie Ängste, Phobien, Ärger, Wut, Schuldgefühle, Nervosität. Ein Beispiel bei Redeangst: Habe ich die Überzeugung „Immer wenn ich vor mehreren Menschen rede, bekomme ich ein black out“ lässt sich dieser innere Glaubenssatz auflösen und wandeln, so dass reden vor der Gruppe in Zukunft völlig leicht und flüssig laufen kann.

An drei Abenden werden Sie diese EFT-Klopf-Methode erlernen, so dass Sie damit selbständig für sich und in Ihrer Familie weiterarbeiten können.

## **„Königin, wilde Frau, ... - Ich bin, die ich bin“**

- Seminar für Frauen - Samstag, 15.06./ 10-18 Uhr

Als Frauen leben wir unsere Weiblichkeit u.a. geprägt durch die in unserer Kindheit vorgelebten weiblichen Rollen um uns herum: Mutter, Oma, Uroma, Kindergärtnerin, Lehrerin, ...

Welche Facetten von Weiblichkeit lebe ich also in meinem Frau-Sein? Und welche sind unterbelichtet? Die Königin, die wilde Frau, die Weise, ...? Mit Hilfe von archetypischen Bildern wollen wir unsere Weiblichkeit ehren, würdigen, bereichern und die Göttin in uns erwecken.

## **„Im Wandel der Zeit“ - Montägliche Entführung**

Montag, 17.06., 19.30 Uhr - Lesung, Gespräch & Innere Reise -

Der längste Tag, die kürzeste Nacht stehen uns bevor: Sommer-Sonnen-Wende. Der Reichtum des Sommers lädt uns ein, die Fülle und dralle Pracht an Sonne, Licht, Satttheit zu genießen. Schwingen wir im Einklang mit dem Jahreskreislauf, können wir auch den Blick der inneren Fülle zuwenden. Dazu sind Sie herzlich eingeladen. Lassen Sie sich entführen in das "Feiern der Fülle"!

## **Aufstellungs-Tag in Weimar**

Samstag, 22.06./10-18 Uhr

## **Sommer-Meditation**

Montag-Freitag, 29.7.-02.08./ tgl. 20-21.30 Uhr

## **Sommer-Atem-Entspannung**

Montag-Freitag, 05.-09.08./ tgl. 20-21.30

## **Intensiv-Gruppe FAMILIENSTELLEN / AUFSTELLUNGEN**

„Offener Abend“, Do, 19.9./18-21

## **„Im Wandel der Zeit - montägliche Entführung“**

Mo, 23.9., ab 19.30 Uhr

## **„Die Kraft der Namen - FAMILIENSTELLEN / AUFSTELLUNGEN“**

in Kooperation mit Karina Loos, Fr, 11.10./17-22

## **Intensiv-Gruppe "FAMILIENSTELLEN / AUFSTELLUNGEN**

Do, ab 17.10./18-21, 1x monatl. bis Dez.

**Aufstellungs-Tag**, Sa, 19.10./10-18 Uhr, Gotha

„Der Spur des Lebens folgen“, WE, 1.-3.11., Winterstein

## **„Den nächsten Schritt gehen“**

WE, 08.-10.11., in Kooperation mit Anke Shaw und Marion Josefs

**Planeten-Aufstellung** in Kooperation mit Elisabeth Rusch

Fr, 15.11./15-21

„Raum für das Wesentliche“, Do-Fr, 21.-22.11., Uder

„Raum für das Wesentliche“, WE 29.11.-1.12., Weimar

## **„Im Wandel der Zeit - montägliche Entführung“**

Mo, 02.12., ab 19.30 Uhr

## 2012

### **Heilfasten „Aufstehen – AUFERSTEHUNG – dem Licht entgegen“**

Wie ein Samenkorn den Schoß der Dunkelheit für sein Keimen braucht, um dann ans Licht zu gelangen, wollen wir den Heilfastenprozess als Auftakt zur Karwoche bewusst erfahren. So können wir dem Auferstehungsgedanken von Ostern auf besondere Weise nahe kommen. Elemente von Tanz, Meditation, Bewegung & Entspannung, Sauna sowie Spaziergänge in der wunderschönen Landschaft, geben Raum, in die eigene Mitte zu spüren und die eigene Balance neu auszurichten.

Montag, 26.3., 18.00 Uhr bis Montag, 2.4., 14.00 Uhr - in Kooperation mit Sina Christiane v. Frommannshausen/ mit Übernachtung im Haus am Seimberg Brotterode

### **Lebensphilosophische Reise „Meine G E B U R T “**

gemeinsam mit Mandy Heinecke am Sa, 07.07.12, 10 – 11.30 Uhr

„Praliné“ für Schöngeist & Seele – eine kurze Auszeit, Oase während der sonstigen Samstags-Hektik: Lesung, Gespräch und Innere Reise zu dem, was (aus mir) geboren werden will.

### **Meditation im Sommer -** Mittwoch 5x, 19 – 20 Uhr, Beginn: 25.07.12

Wahrnehmen, was ist – nur dem Atem folgen, der Stille, der Ruhe. Mit geführter & stiller Meditation begleite ich Sie im Einüben, Hektik und Unruhe vorbeiziehen zu lassen, um in Schweigen, Stille und Entspannung einzutauchen.

### **Offener Aufstellungsabend im Sommer**

Do, 19. Juli, 18 – 21.30 Uhr

### **Heilfasten „In der Stille liegt die Kraft“**

Bald beginnt die oftmals so hektische Adventszeit, für die wir uns mit einer Auszeit für Körper, Geist, Seele reinigen, stärken & wohltun wollen. Neben Zeiten für sich selbst, Spaziergängen in der Frische der Thüringer-Wald-Luft gibt es Gruppen- Angebote mit Elementen aus Tanz, Meditation, Entspannung, Gymnastik. Lassen Sie die „Seele baumeln“ in der Sauna und bei Kaminfeuer-Lesungen.

Freitag, 16.11., 18.00 Uhr bis Freitag, 23.11., 14.00 Uhr - in Kooperation mit Sina Christiane v. Frommannshausen/ mit Übernachtung im Haus am Seimberg Brotterode

### **Lebens-Philosophische Reise "Meine F R E U D E "**

Samstag, 01.12.2012, 10 - 12 Uhr - Lesung, Gespräch & Innere Reise -

Wir gehen in die dunkelste Zeit des Jahres hinein - dort, wo das Licht und die Freude geboren werden. Seien Sie herzlich eingeladen, der Freude zu begegnen. Gönnen Sie sich diese kurze beschenkende Auszeit in der sonst so üblichen Samstagshektik. - "Gib der Seele eine Sprache".

### **Intensiv-Gruppe >> Inneres Kind <<**

Aufstellungs-Gruppe 2. Halbjahr "FAMILIENSTELLEN / AUFSTELLUNGEN"

- 1x monatlich - Donnerstag, 06.12.2012, 18-21 Uhr

### **Meditation & Entspannung**

Samstag, 08.12.2012, 10-17 Uhr

Beschenken Sie sich selbst mit einem Tag der Auszeit, der Ruhe und Entspannung, um gelassener die Vorweihnachtsaktivitäten anzugehen! Mit unterschiedlichen Elementen von Entspannung und Meditation.

## 2011

### **„Die Sehnsucht nach Spiritualität“ - Vortrag & Gespräch –**

Donnerstag, 17. Februar 2011, 19.30 Uhr

Wir sehnen uns nach Einheit, Im-Einklang-Sein, sind auf der Suche nach etwas Größerem, Tieferem und lenken uns doch allzuoft wieder ab mit vollgepackten Freizeitbeschäftigungen, Alltagsbefriedigungen, Aktivitäten aller Art, ... Die tiefe Sehnsucht bleibt - oft unbewusst.

Im Vortrag geht es um Grundfragen zur Spiritualität, was sie ist, ob sie Gefahren in sich birgt, für Jede & Jeden zugänglich sein sollte und ist, wie und ob ich sie leben soll & kann,...

### **Heilfasten „Es gibt nichts Gutes, es sei denn man tut es, (Kästner)“**

18.3.-25.3.2011 - in Kooperation mit Sina Christiane v. Frommannshausen/ mit Übernachtung im Hedwig-Pfeiffer-Haus Weimar

### **Frauen-Göttinnen-Zyklus**

**Die Junge - Die reife Frau - Die wissende Greisin**

**Samstags, 09.04.2011, 22.05.2011, 15.10.2011 - 10 - 18 Uhr**



Zu diesem Seminar in drei Teilen sind Frauen eingeladen, die sich mit unterschiedlichen Lebensabschnitten ihres Frau-Seins auseinandersetzen wollen. Dabei geht es um die drei großen Phasen, die eine Frau in ihrem Leben durchschreitet und die in der Mythologie als die weiße, rote und schwarze Phase beschrieben werden. Unabhängig davon, in welcher Lebensphase sich jede Frau gerade befindet, kann der Blick auf einen dieser Lebensbereiche und das Hineinvertiefen, Vergangenes gerade rücken & heilen, Gegenwärtiges verändern oder stärken und Zukünftiges klar ausrichten lassen.

## **2010**

### ° „Entspannen – aber wie?“

Samstag, 16.01.2010, 10-14 Uhr - WS in Kooperation -  
Tagesworkshop mit Tiefenentspannung durch Klangschalen & Progressive Muskelentspannung

### ° **60+ Entspannungskurs\***

Dienstag, 09.02., 9.00-10.15 Uhr 10x  
(9.2./16.2./23.2./2.3./16.3./13.4./20.4./27.4./4.5./11.5.)

### ° **Entspannungstraining/PM\***

Dienstag, 09.02., 17.45 – 19.00 Uhr 10x  
(9.2./16.2./23.2./2.3./16.3./13.4./20.4./27.4./4.5./11.5.)

### ° **Holotropes Atmen/Rebirthing/Verbundener Atem:**

**Donnerstag, 18.02./15.4./17.6./16.9./18.11.**, 17.00-21.30 Uhr - Tagesworkshop für Jahresgruppe -  
Der „Verbundene Atmen“ ist eine heilsame Atemmethode zum Auflösen alter Konditionierungen im körperlichen wie emotionalen Bereich. Verletzungen, alte Wunden und Blockaden können bewusst und somit angenommen, verarbeitet und transformiert werden. Zuvor gebundene Lebensenergie kann frei werden und uns nun voll zur Verfügung stehen. So wird Raum für Neues, Liebe, Annahme und Bewusstheit geschaffen.

° „Den nächsten Schritt gehen...“ - Wochenende 26.-28.02.

### ° **Fastenwoche**

**Montag, 08.03. – Sonntag, 14.03.**, 18-19.30 Uhr - in Kooperation  
Mit Entgiften & Reinigen entlasten wir unseren Körper - und somit Geist - von alten Schlacken und Ablagerungen, was positive Wirkungen auf unsere Lebensqualität hat: Klarheit, Sensibilisierung der Sinne und körperliches Wohlbefinden u.a. können Ergebnisse unseres Fastens sein. Mit Unterstützung einer Gruppe fällt das Fasten leichter und stärkt die Motivation. Neben wohltuenden Körperübungen und einen geistigen Impuls treffen wir uns täglich zum Austausch und Klären von Fragen. In dieser Zeit ernähren wir uns nur von Flüssignahrung. Bitte den Montag zur Vorbereitung als reinen Obst- bzw. Gemüsetag gestalten.

### ° **Fasten für Frauen mit Übernachtung in Weimar**

Montag, 15.03. - Mittwoch, 24.03. - in Kooperation

### ° **Frauen-Dreier-Zyklus** - 10.00 - 18.30 Uhr

Zu diesem Seminar in drei Teilen sind Frauen eingeladen, die sich mit unterschiedlichen Lebensabschnitten ihres Frau-Seins auseinandersetzen wollen. Dabei geht es um die drei großen Phasen, die eine Frau in ihrem Leben auseinandersetzen wollen. Dabei geht es um die drei großen Phasen, die eine Frau in ihrem Leben durchschreitet und die in der Mythologie als die weiße, rote und schwarze Phase beschrieben werden. Unabhängig davon, in welcher Lebensphase sich jede Frau gerade befindet, kann der Blick auf einen dieser Lebensbereiche und das Hineinvertiefen, Vergangenes gerade rücken & heilen, Gegenwärtiges verändern oder stärken und Zukünftiges klar ausrichten lassen.

#### **I - Die Junge,**

der in der Mythologie die Farbe Weiß zugeordnet wird, zeigt sich in ihrem Übergang vom Mädchen zur jungen Frau. - **Samstag, 13.03.2010**

#### **II - Die reife Frau**

beinhaltet - als rote Frau - vor allem den Mutteraspekt mit Themen wie:  
die Gebende, Nährende, Geborgenheit-Vermittelnde. - **Samstag, 08.05.2010**

#### **III - Die wissende Greisin**

hat die fruchtbare Zeit lange hinter sich gelassen, doch sie ist reich an Erfahrung & Wissen, was die Mythologie und alte Kulturen mit schwarz symbolisieren. - **Samstag, 05.06.2010**

### ° **Spirituellel Nachmittag: Sonntagstreff**

Sonntag, 28.03., 25.04., 30.06., 20.06. - 14 Uhr

### ° **Kundalini-Meditation**

Diese auf vier Phasen aufbauende Bewegungsmeditation regt unsere Energiezentren - die Chakren - an und kann uns Themen deutlich machen, wo etwas in Fluss gebracht werden will. So kann sie auf der Körperebene wie in unserem Inneren einiges in Bewegung bringen, was Raum und Beachtung finden darf.

**Montag, 31.5./7.6./14.6./21.6./28.6.2010** 18-19.30 Uhr

◦ **Geführte & stille Meditation**

Obwohl wir uns nach Stille und Verbundensein mit etwas Höherem sehnen, fällt es uns immer wieder schwer, Stille auszuhalten und zu leben. So stellt die angeleitete oder geführte Meditation eine Brücke her. Wir wollen uns behutsam unserem Weg nach innen nähern und auch in Stille eintauchen.

**Montag, 31.5./7.6./14.6./21.6./28.6.2010** 20-21 Uhr

◦ **BewegungsMeditation am Morgen**

Mit der Indianischen BewegungsMeditation „Tanz der Vier Winde“ begeben wir uns in die Einheit von oben & unten, von Himmel & Erde, von männlich & weiblich, ... Wir verbinden so die Polaritäten zu einem Ganzen, können Altes hinter uns lassen und stärken unser SEIN. Bei schönem Wetter können wir ins Freie gehen; das erste Treffen ist im Praxisraum.

**Dienstag, 1.6./8.6./15.5./22.6./29.6.2010** 7.20-8.20 Uhr

◦ **Sommer-Retreat**

**Montag, 12. – Freitag, 16.07.**, tgl. 7.20-8.20 und 20-21.15 Uhr

Zur kontemplativen Meditation treffen wir uns täglich im Schweigen morgens und abends zum „Sitzen in der Stille“. Nach der Morgenrunde besteht die Möglichkeit für Fragen, Austausch. Ein intensiver Weg, um Rückbindung und Einklang mit dem Selbst erfahren zu können

◦ **Was ist Meditation?**

Diese Treffen sind gut geeignet, für Menschen, die sich zunächst ein wenig vertraut machen wollen mit Meditation. Sie erhalten einen Einblick in unterschiedliche Formen & Möglichkeiten des Meditierens.

**Montags, ab 30.8.2010 - 6x** 18-19.15 Uhr

◦ **Geführte & stille Meditation**

**Montags, ab 30.8.2010 - 12x** 20-21 Uhr

◦ **BewegungsMeditation am Morgen**

**Dienstags, ab 31.8.2010 - 6x** 7.45-8.45 Uhr

◦ **60+ Entspannungskurs \***

Dienstags, ab 07.09.2010 - 10x 9.30-10.30 Uhr

◦ **Entspannungstraining/PM \***

Dienstags, ab 07.09.2010 - 10x 17.45 – 18.45 Uhr

\* Von den Krankenkassen anerkannte Entspannungskurse zur Prävention sowie Abbau von Schlafstörungen, Angst- und Stresszuständen, Tinnitus, ...

◦ **HOLOTROPES ATMEN/Rebirthing/Verbundener Atem**

**Donnerstag, 16.09.2010** 17.00-21.30 Uhr

**18.11.2010** 17.00-21.30 Uhr

◦ **„Den nächsten Schritt gehen...“ - Seminar in Kooperation**

**Wochenende 24. - 26.9.2010**

◦ **„Unsere Ahnen – verlorene Kette der Weisheit?“**

Ein Blick in andere Kulturen zeigt uns deren Umgangsweise mit Tod, Sterben, Trauer – bei uns oft noch zu tabuisierte Themen. Hier können wir ebenso wie von unseren Vorfahren lernen, einen neuen oder anderen Blick zu entwickeln, um uns wieder einzubinden in den Weisheitsstrom unserer Ahnen.

**Vortrag am Dienstag, 9.11.2010 20 Uhr**

◦ **Heilfasten für Frauen „Der Stille Raum geben“ - Dienstag, 26.10. – Donnerstag, 4.11.2010**

in Kooperation mit Sina Chr. v. Frommannshausen/ mit Übernachtung im Hedwig-Pfeiffer-Haus Weimar

## **2009**

Mittwoch, ab 16.9. 17.30-18.45 / 19.00-20.15 Uhr – 12x für Anfänger und Wiedereinsteiger

**Progressive Muskelentspannung\***

Samstag, 19.9., 10-17 -

**Entspannungstag**

Wochenende 2.- 4.10. **„Den nächsten Schritt gehen...“**, Seminar in Kooperation

Montag, ab 5.10., 17.45-19.00 - **Entspannungstraining** 8x

Dienstag, ab 6.10., 8-9 Uhr - **Indianische BewegungsMeditation am Morgen** 10x  
9.30-10.45 Uhr - **60+ Entspannungskurs** 10x

Montag, ab 19.10., 19.30-20.30 **Meditation** (geführte & stille) – 14tägig 6x

Montag, ab 26.10. 19.30-21.00 **Frauengruppe** – 14tägig 6x

Samstag, 7.11., 10-18.30 Uhr - **Frauen-Zyklus I-III,**

Samstag, 21.11., 10-17 Uhr - **Entspannungstag**

Samstag, 5.12. 9.30-14.30 Uhr - **Rebirthing/Holotropes Atmen/Verbundener Atem**

Samstag/Sonntag, 12./13.12. - **Das Aramäische Vater-Mutter-Unser**  
„Abwun d´ Baschmaja“ Meditativer Tanz-Gesangs-Workshop mit Robert Hornung  
Kurz vor Weihnachten wollen wir dieses meditative Körpergebet in der Muttersprache von Jesus Christus feiern. Der Klang der aramäischen Sprache kann uns tief im Herzen erreichen. Gemeinsam mit meditativer Bewegung & dem Mantra-Gesang der einzelnen Zeilen des „Vater-Mutter-Unser“ berührt es unsere Seele und unseren Körper gleichzeitig.