

**Klarheit in dir finden (OUC 18)**

10.08. - 17.08.2019

“Wer nach außen schaut, träumt.

Wer die Stille sucht und nach innen schaut, erwacht”

In diesem Seminar lade ich Dich ein, dieses Zitat von C.G. Jung zu erleben und zu Hause in Dir anzukommen. Ziel ist es, Dich von der Stille in Dir finden zu lassen und die darin liegende Klarheit zu erleben.

Jenseits von Ablenkungen schenkst Du Dir eine Auszeit vom täglichen Trubel, der oft dominierenden Hektik des Alltags und den vielen Rollen, in welchen Du funktionieren musst. Du erlaubst Deinem Geist zur Ruhe zu kommen, schöpfst Kraft und besinnst Dich auf das Wesentliche in Deinem Leben.

Verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis sowie unterschiedliche Arten von Meditation unterstützen Dich in Deinem Prozess der inneren Sammlung. Wir nutzen Meditationsformen wie die Vipassana Meditation, eine der ältesten Formen der Meditation, genauso wie aktive Formen der Meditation (Tanz) bis hin zu Übungen zur gezielten Selbsterfahrung und Selbstreflektion. Diese gemeinsame Reise unterstützt Dich dabei, Ruhe, Klarheit sowie Zentrierung in Deinem Körper und in Deinem Geist zu finden.

In diesem Seminar erlebst Du mehrere Wege um den Geist zu beruhigen und der inneren Stille Raum zu geben. Genau diese Stille lädt Dich ein, Dich wieder mit Dir und Deiner Dir innewohnenden Weisheit, Deinem inneren Ratgeber zu verbinden. So ist es Dir möglich, existentielle Fragen in Deinem Leben zu klären und wieder einzutauchen in den ganz natürlichen Fluss des Lebens.

**Dies können Fragen sein, wie:**

Was ist wesentlich in meinem Leben?

Wer bin ich, jenseits meiner alltäglichen Verpflichtungen und Rollen?

Was ist der tatsächlichen Sinn meines Lebens und was treibt mich täglich an?

Was ist meine ganz individuelle Vision und mit was möchte ich mein Leben (er)-füllen?

*„In Dir selbst ist eine Ruhe und ein Heiligtum,  
in welches du dich jederzeit zurückziehen und ganz du selbst sein kannst.“*

Meine Absicht ist es, Dich wieder in Kontakt mit diesem von Hermann Hesse beschriebenen heilsamen Ort zu bringen und einen heilsamen und liebevollen Raum für Deine Selbstentwicklung zu kreieren.

Ziel des Seminars ist es, Dich von der Stille in Dir und den darin verborgenen Antworten auf Dein SEIN finden zu lassen.

Ich freue mich, Dich auf Deiner Reise begleiten zu dürfen, bei der Du Dich selbst entdecken, beobachten, erspüren, begreifen und erleben kannst und die Dich somit zu mehr Bewusstheit, Achtsamkeit und Einsicht führt.

## **Eine Reise in Dein wahres Zuhause.**

Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag

Preis: € 845



### **Markus Gruber**

Seit mehr als 8 Jahren Wegbegleiter für die Selbstentwicklung von Menschen als Führungskraft, Trainer, systemischer Coach und Mental Coach (ascoach), Mitglied der IASC (International Association of Systemic Coaching), Heilpraktiker für Psychotherapie, Achtsamkeits- und Resilienztrainer (DFME), Trance Tanz Presenter (Veit Lindau)