



**SILVIA STRAUB**

geb. 1967

alleinerziehende Mutter von zwei  
jugendlichen Kindern

Diplom Sozialpädagogin mit  
gestalttherapeutischer, systemischer  
und tiefenpsychologischer  
Ausbildung.

Tätigkeiten

- Erziehungsberatungsstelle
- Suchttherapeutin
- Hospizkoordinatorin
- Geschäftsführerin eines  
Hospizverbandes

Nach mehr als drei Jahrzehnten  
Psychotherapieausbildungen in drei  
Richtungen (Gestalt, Systemisch und  
tiefenpsychologisch) und mehr als 20  
Jahren täglicher Meditation mit mehr  
als 10.000 Stunden Vipassana  
Meditationserfahrung bin ich 2017  
dem spirituellen Lehrer Christian  
Meyer begegnet.

## LEBENDIG WERDEN – AUTHENTISCH SEIN – STILL SEIN

**08.05.2021 - 15.05.2021**

Still sein heißt, dich selbst als tiefen Frieden, Liebe und wirkliches Glück wahrzunehmen, unendlich, still und ohne Zeit. Das erfährst du, wenn du dich auf diesen Augenblicks vollständig einlässt. Und dabei erfährst du auch das volle Pulsieren des Lebens, welches du bist.

Wir werden während dieser Woche Übungen zum Loslassen und lebendig werden anwenden, (Polaritätsübung, Atemübungen und Bewusstseitsübungen u.a.) , die dich darin unterstützen die innere Haltung des Geschehenlassens einzunehmen, welche eine Grundbedingung dafür ist, damit die Stille sich zeigen kann und du dein Leben erfüllter gestalten kannst.

### **Die wichtigste Methode beginnt da, wo jede Methode aufhört – im Raum des Nichts tun**

Und jede Methode basiert auf dieser Grundlage – nur so kann alles geschehen – ganz von alleine. Ich lasse mich da ganz leiten von den inneren Impulsen ohne zu wissen was im nächsten Augenblick geschieht. Dabei begleite ich dich leer, liebevoll, empathisch, wertschätzend und authentisch.

Letztlich geht es auch nicht nur um die Methode, sondern der Raum der Bewusstheit und der Tiefe ist das Eigentliche. In diesem Raum kann alles geschehen, was in diesem Augenblick möglich ist. So gehört es zu meinen wichtigsten Aufgaben diesen Raum zur Verfügung zu stellen.



**SILVIA STRAUB**

Dadurch ist ein tiefgreifender innerer Veränderungsprozess in Gang gekommen, bei dem immer tiefer erkannt wurde, dass die innere Stille der wahre Wesensgrund ist. Aus dieser Stille heraus begleite und unterstütze ich seitdem Menschen auf ihrem Weg.

**KURSZEIT:**

Ca. 4 Std./Tag

**KURSNUMMER:**

OUC 04

**PREIS:**

**EUR 1090**

## LEBENDIG WERDEN – AUTHENTISCH SEIN – STILL SEIN

**08.05.2021-15.05.2021**

---

Wir treffen uns 1-2 Mal täglich im Seminarraum oder am Strand und haben tagsüber viel freie Urlaubszeit. Wer möchte kann sich (- natürlich freiwillig!) dazwischen zu Partnerübungen verabreden. Ein freier Tag steht für Ausflüge zur Verfügung.

Du hast die Wahl, ob du lieber im warmen, glasklaren Wasser gleich unterhalb des Seminarhauses schwimmen möchtest oder lieber in einer Hängematte im Olivenhain faulenzen. Oder einfach nur den atemberaubenden Ausblick auf Korfus tiefblaue Buchten genießen?

Und immer ist der eigene Genuss unser Kompass:  
„Wie kann ich noch mehr Freude erfahren?“