

Kursziele

Beziehung leben und für sein inneres Kind sorgen

In Beziehung sein, ist eine der Essenzen unseres Lebens.

Wir sind schon in Beziehung bevor wir Individuum sind.

Erwarten wir jedoch vom anderen glücklich gemacht zu werden, wirft uns dies auf die Prägungen und Formen unseres inneren Kindes zurück.

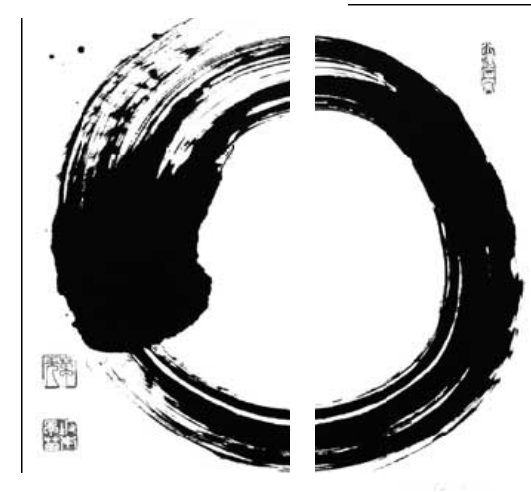
"Wenn Du glaubst Du bist erleuchtet, gehe eine Beziehung ein." (Eckhardt Tolle)



Achtsam auf dem Weg zum Glück

Kann man Glück lernen? Und wie? Was unterscheidet glückliche Menschen von unglücklichen? Was bedeutet „Glücklich sein“ auf einem spirituellen Weg?

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, unseren eigenen Glückskompass einzunorden. Sei achtsam! Schon unterwegs wird es Dir begegnen!



Zielgruppe

Selbsterfahrungswillige Menschen, die ihre spirituelle Grundhaltung besser ins Privat- und Beziehungsleben integrieren wollen. LB04 insbesondere für Paare, aber auch Einzelpersonen.

Psychische Stabilität wird vorausgesetzt

Kursmethode

- Intensive Achtsamkeitsübungen
- Körperzentrierte Prozessarbeit (HAKOMI)
- Aufstellung des IFS und SELBST - Dialog(LB03)
- Dialog mit dem Inneren Kind und inneren Teilen (LB03-5)
- Holotroper Atemprozess (QIB)- (LB04)
Beziehungsarbeiten und Paardialogen (LB04,05)
- MBSR Übungen (LB05)
- Tagesrahmen mit Yoga(LB04) und Meditation

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

*Die Liebe - ein Regenbogen.
Aufgespannte - Verbindung
Zwischen zwei Punkten - die nicht existieren.
Real sichtbar - nicht greifbar.
Vollkommen, Schönheit - wie selten!
wunderbar - wie wundersam!*

L.B.

Kursanmeldung

Benediktushof, 97292 Holzkirchen
Tel. 09369 / 9838-0
www.Benediktushof-Holzkirchen.de

Seminare SELBSTERFAHRUNG

A C H T S A M K E I T

- auf dem Weg zum Glück
- mit dem Inneren Kind
- in der Beziehung
- in SELBST-Führung

Seminare zu „Achtsamkeit mit sich selbst und in Beziehung“ und "SELBST - Führung“

LB04 - Beziehung leben und für sein inneres Kind sorgen

Inhalte In die Klarheit des Herzens

- Grundlagen des Seminars sind die Selbsterfahrungen mit dem "Inneren Kind" und die Beziehungserfahrungen. Die Transformation der personalen Verstrickungen führt uns in eine transpersonale Entwicklung.
- Was fördert den Beziehungsfluss?
 - Diese Qualitäten erkennen und daraus (Paar-) Beziehungen lebendig gestalten
 - Gegensätze in der Beziehung als Chance und Bereicherung
 - sich der Verstrickungen in Beziehungen und der eigenen Anteile bewusst werden
 - Verstrickungen überwinden und für das eigene Innere Kind gut sorgen
 - Beziehungsskulpturen: Potential und neue Wege finden
 - Beziehung als heilsamer Wachstumspfad

Ludger P. Beckmann und Monika Fell-Hagen

- Psychologische Psychotherapeutin (Tiefenpsychologie) in über 25-jähriger eigener Praxis
- Systemische Familientherapeutin/-stellerin
- Yogalehrerin (BDY/EYU)
- Clarity Teacher® nach Jeru Kabal
- Zenschülerin bei Willigis Jäger seit 1990
- Buchautorin "Energie der Chakren"



www.transpersonal.de

Preis: € 445,00 zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Termin: Sonntag 18:00, bis Donnerstag, 12:00 Uhr

bei bis zu 8 TeilnehmerInnen: ein Seminarleiter/in

LB02 - Achtsam auf dem Weg zum Glück

Inhalte

„Es ist nicht besonders intelligent, nicht glücklich zu sein“ sagt der Dalai Lama.

Welche Rolle kann die Achtsamkeit auf dem Weg zum Glück spielen? Was zählt der Augenblick? Kennen wir unsere tiefen Bedürfnisse und können wir sie in Beziehung kommunizieren? Können wir die Welt am anderen Ende des Regenbogens erkennen?

Es gibt Wege zum Glück – Erkenntnisse der Neurowissenschaftler und der Glücksforscher werden vorgestellt. Auf der Basis des MBSR, der Zen-Meditation und des SELBST-Dialogs mit unseren Verhinderern und unserem Inneren Kind erforschen wir die persönlich möglichen Wege.

Ludger P. Beckmann und Kirsten Wolff

- sie praktiziert seit knapp 20 Jahren Alternativmedizin
 - seit 2007 Heilpraktikerin in ihrer Burnout-Praxis in München
 - eine wichtige Säule ihrer Resilienzarbeit ist die Achtsamkeit - MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
 - Diplom Kauffrau, langjährige Erfahrung in Personalwesen/ Vertrieb einer IT-Firma
 - MBSR Kurse für Privatpersonen
 - Mindfulness Leadership-Trainings
 - MBSP Mindfulness Strength bas. Practice
- www.mindfulness-academy.de



Preis: € 445,00 zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Termin: Sonntag 18:00, bis Donnerstag, 12:00 Uhr

bei bis zu 8 TeilnehmerInnen: ein Seminarleiter/in

LB03 Das SELBST in Führung - SELBSTFÜHRUNG

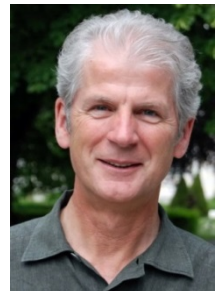
Inhalte

In diesem Kurs lernen wir die eigenen Verhaftungen und „Filme“ zu durchschauen und zu durchdringen. Unsere Bewusstwerdung führt zu einer sich selbstorganisierenden Selbstführung.

- Die eigene Charakterstruktur erkennen im Bilde der Inneren Familie
- Die inneren Persönlichkeitsanteile, z.B. das Innere Kind - finden und visualisieren
- Aufstellen dieser Teile als inneres Familiensystem und dessen Wirkweise durchschauen
- Erlernen des Dialogs der inneren Teile (Teiledialog)
- Das eigene höhere SELBST und dessen Dialog mit meinen Persönlichkeitsanteilen entdecken
- Sich selbst im SELBST Dialog führen lassen

Ludger P. Beckmann

- Diplom Informatiker, über 20 Jahre Führungserfahrung im IT-Management in leitenden Funktionen
- autorisiert als Zen-Lehrer durch Pater Willigis Jäger, Ko-un Ken Roshi
- European Certificate for Psychotherapy (ECP)
- Hakomi Therapeut und IFS Coach
- arbeitet als selbständiger Therapeut, Coach und Berater



Kornhofen 1a; D 87730 Bad Grönenbach

Tel: 08334 / 989 363; Lud.Beckmann@t-online.de

www.mindfulness-academy.de

Preis: € 355,00 zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Termin: Sonntag, 18 Uhr, bis Mittwoch 12 Uhr

Seminare 2020

NEUE Zeiten

Kurszeiten und -gebühren

LB01 Achtsamkeit in Führung und Berufsalltag I

Do, 21.05.2020, 18:00 Uhr bis
So, 24.05.2020, 12:00 Uhr
€ 445,-, inkl. MWST für Privatpersonen
€ 445,- zzgl. MWST für Firmenangehörige

LB03 Das SELBST in Führung

So, 22.03.2020, 18:00 Uhr bis
Mi, 25.03.2020, 12:00 Uhr
€ 355,-, inkl. MWST

-----Kurse mit Kolleginnen-----

LB04 Beziehung leben u. f. sein inneres Kind sorgen

So, 09.02.2020, 18:00 Uhr bis
Do, 13.02.2020, 12:00 Uhr
€ 445,-, inkl. MWST; (eigener Prospekt verfügbar)

und Vertiefungskurs f. vorangegangene Teilnehmer a. Anfrage
L.B. mit Monika Fell-Hagen, (psycholog.
Psychotherapeutin) www.transpersonal.de

LB02 Achtsamkeit auf dem Weg zum Glück

So, 04.10.2020, 18:00 Uhr bis
Do, 08.10.2020; 12:00 Uhr
€ 445,-, inkl. MWST; (eigener Prospekt verfügbar)
L.B.&Dipl.-Kfm Kirsten Wolff, www.mindfulness-academy.de

und Vertiefungskurs für vorangegangene Teilnehmer a. Anfrage

-----fortlaufende Supervisionsgruppe-----

LB05 Präsenz im Alltag und Führung I

(fortlaufende Supervisionsgruppe-Nachfrage erforderlich)
So, 26.04.2020, 16:00 Uhr bis
Di, 28.04.2020, 14:00 Uhr
€ 265,-, inkl. MWST

LB06 Präsenz im Alltag und Führung II

(fortlaufende Supervisionsgruppe-Nachfrage erforderlich)
So, 01.11.2020, 16:00 Uhr bis Mi. 04.11.2020, 14:00 Uhr
€ 425,-, inkl. MWST für Privatpersonen
€ 425,-, zzgl. MWST für Firmenangehörige

-----Jahrestreffen der bundesweiter Meditationsgruppen-Leiter-----

LB07 Sitzgruppenleitertreffen 2020

Keine weiteren Termine

Alle Kurse zzgl. Unterkunft und Verpflegung.

Die Organisationskosten für den Benediktushof sind enthalten.

Ludger.Beckmann@mindfulness-academy.de

Seminare 2020

NEUE Zeiten

Kurszeiten und -gebühren

LB01 Achtsamkeit in Führung und Berufsalltag I

Do, 21.05.2020, 18:00 Uhr bis
So, 24.05.2020, 12:00 Uhr
€ 445,-, inkl. MWST für Privatpersonen
€ 445,- zzgl. MWST für Firmenangehörige

LB03 Das SELBST in Führung

So, 22.03.2020, 18:00 Uhr bis
Mi, 25.03.2020, 12:00 Uhr
€ 355,-, inkl. MWST

-----Kurse mit Kolleginnen-----

LB04 Beziehung leben u. f. sein inneres Kind sorgen

So, 09.02.2020, 18:00 Uhr bis
Do, 13.02.2020, 12:00 Uhr
€ 445,-, inkl. MWST; (eigener Prospekt verfügbar)

und Vertiefungskurs f. vorangegangene Teilnehmer a. Anfrage
L.B. mit Monika Fell-Hagen, (psycholog.
Psychotherapeutin) www.transpersonal.de

LB02 Achtsamkeit auf dem Weg zum Glück

So, 04.10.2020, 18:00 Uhr bis
Do, 08.10.2020; 12:00 Uhr
€ 445,-, inkl. MWST; (eigener Prospekt verfügbar)
L.B.&Dipl.-Kfm Kirsten Wolff, www.mindfulness-academy.de

und Vertiefungskurs für vorangegangene Teilnehmer a. Anfrage

-----fortlaufende Supervisionsgruppe-----

LB05 Präsenz im Alltag und Führung I

(fortlaufende Supervisionsgruppe-Nachfrage erforderlich)
So, 26.04.2020, 16:00 Uhr bis
Di, 28.04.2020, 14:00 Uhr
€ 265,-, inkl. MWST

LB06 Präsenz im Alltag und Führung II

(fortlaufende Supervisionsgruppe-Nachfrage erforderlich)
So, 01.11.2020, 16:00 Uhr bis Mi. 04.11.2020, 14:00 Uhr
€ 425,-, inkl. MWST für Privatpersonen
€ 425,-, zzgl. MWST für Firmenangehörige

-----Jahrestreffen der bundesweiter Meditationsgruppen-Leiter-----

LB07 Sitzgruppenleitertreffen 2020

Keine weiteren Termine

Alle Kurse zzgl. Unterkunft und Verpflegung.

Die Organisationskosten für den Benediktushof sind enthalten.

Ludger.Beckmann@mindfulness-academy.de

Seminare 2020

NEUE Zeiten

Kurszeiten und -gebühren

LB01 Achtsamkeit in Führung und Berufsalltag I

Do, 21.05.2020, 18:00 Uhr bis
So, 24.05.2020, 12:00 Uhr
€ 445,-, inkl. MWST für Privatpersonen
€ 445,- zzgl. MWST für Firmenangehörige

LB03 Das SELBST in Führung

So, 22.03.2020, 18:00 Uhr bis
Mi, 25.03.2020, 12:00 Uhr
€ 355,-, inkl. MWST

-----Kurse mit Kolleginnen-----

LB04 Beziehung leben u. f. sein inneres Kind sorgen

So, 09.02.2020, 18:00 Uhr bis
Do, 13.02.2020, 12:00 Uhr
€ 445,-, inkl. MWST; (eigener Prospekt verfügbar)

und Vertiefungskurs f. vorangegangene Teilnehmer a. Anfrage
L.B. mit Monika Fell-Hagen, (psycholog.
Psychotherapeutin) www.transpersonal.de

LB02 Achtsamkeit auf dem Weg zum Glück

So, 04.10.2020, 18:00 Uhr bis
Do, 08.10.2020; 12:00 Uhr
€ 445,-, inkl. MWST; (eigener Prospekt verfügbar)
L.B.&Dipl.-Kfm Kirsten Wolff, www.mindfulness-academy.de

und Vertiefungskurs für vorangegangene Teilnehmer a. Anfrage

-----fortlaufende Supervisionsgruppe-----

LB05 Präsenz im Alltag und Führung I

(fortlaufende Supervisionsgruppe-Nachfrage erforderlich)
So, 26.04.2020, 16:00 Uhr bis
Di, 28.04.2020, 14:00 Uhr
€ 265,-, inkl. MWST

LB06 Präsenz im Alltag und Führung II

(fortlaufende Supervisionsgruppe-Nachfrage erforderlich)
So, 01.11.2020, 16:00 Uhr bis Mi. 04.11.2020, 14:00 Uhr
€ 425,-, inkl. MWST für Privatpersonen
€ 425,-, zzgl. MWST für Firmenangehörige

-----Jahrestreffen der bundesweiter Meditationsgruppen-Leiter-----

LB07 Sitzgruppenleitertreffen 2020

Keine weiteren Termine

Alle Kurse zzgl. Unterkunft und Verpflegung.

Die Organisationskosten für den Benediktushof sind enthalten.

Ludger.Beckmann@mindfulness-academy.de