

IM FÜHRERHAUS DER ALLTAGSWALZE

DIE LEBENDIGKEIT LEBEN!



Dr. Kristina Hinz-Bode

Gefühlsumwandlung im Alltag

Bilanz- und Aufbau-seminar,
auch für Neueinsteiger geeignet

DAS KONZEPT

Das Seminar fußt auf den Grundlagen des
**»LebensEntwicklungs- und Gefühls-
und TrauerUmwandlungs-Modells« (LEGTUM)**

des Psychotherapeuten und Trauerforschers
Dr. Jorgos Canacakis

(»Ich sehe deine Tränen«, »Ich begleite dich durch deine Trauer« u.a.).

VERANSTALTUNGSDetails

Das Seminar findet statt vom
18. bis 20. Oktober 2019 in Bern-Belp, CH
in den Räumlichkeiten eines Yoga-Studios.

- ★ **Teilnahmegebühr: 295,- EUR**
(Bruttopreis.) Für Teilnehmende aus der Schweiz gilt der Tageswechsellkurs zum Zeitpunkt der Überweisung.
- ★ **Die Übernachtung wird von den Teilnehmenden selbst organisiert.**
Wer in vertretbarer Nähe wohnt, kann gern auch zu Hause übernachten.
- ★ **Anmeldung: bis zum 02.09.2019**
ACHTUNG: Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt.
Es empfiehlt sich eine baldige verbindliche Anmeldung!
- ★ **AGB und Anmeldeformular s. Kontaktinformationen**

Hinweis:

Es handelt sich um ein Angebot der Erwachsenenbildung.
Die Veranstaltung ersetzt keine ärztliche oder psycho-
therapeutische Behandlung.

ZUR PERSON



Dr. Kristina Hinz-Bode Trauer- und Entwicklungsseminare

Dr. Kristina Hinz-Bode (Jg. 1971) ist Lebens- und Trauerbegleiterin (MyroAgogin) nach dem LebensEntwicklungs- und Gefühls- und TrauerUmwandlungs-Modell (LEGTUM) von Dr. Jorgos Canacakis

»Ausdruck ist Leben!«

Ich eröffne Räume der persönlichen Entwicklung
und des Ausdrucks in Gemeinschaft



www.lebendig-trauern.de
kontakt@lebendig-trauern.de
Tel. +49 (0)201-75 91 83 39

GEFÜHLE BRAUCHEN AUSDRUCK

Wie ist es, wenn lebendige, berechnete Gefühle endlich Ausdruck finden? Wenn das, was ist, anerkannt wird und Abschiede gelingen, auch wenn man sie nicht wollte?

Diese Erfahrung hält ein Trauerumwandlungs-Seminar bereit. Gemeinsam nehmen wir dort Abschied von dem, was nicht mehr ist und von dem, was nie sein wird. Durch den sicheren Gefühlsausdruck in einer mitfühlenden Gemeinschaft gewinnen wir Klarheit, Orientierung, neue Lebenskraft, Offenheit, Verbundenheit – und eine große Portion Freude am Lebendigen.

Doch wie sich die Lebendigkeit erhalten, wenn wir nach Hause und in den Alltag zurückgekehrt sind?

Dort warten die alten Herausforderungen: Aufgaben und Beziehungen in einer Alltagsumgebung, die der Lebendigkeit oft nicht zuträglich ist. Wir erleben, dass es noch viele nicht umgewandelte Gefühle in uns gibt.

Was tun, außerhalb der im Seminar gelebten Solidar-gemeinschaft? Wie kann es jetzt mit der lebendigen Entwicklung weitergehen? Wie trotzen wir der »Alltagswalze«, wie Jorgos Canacakis es nennt, in seiner unnachahmlich klaren, liebevoll- »piksigen« Art?

Zwischen den lebendigen Seminarerfahrungen und dem Leben zu Hause **kann sich manchmal eine nun erst recht schmerzhaft empfundene Lücke auftun.**



©Roswitha M. Windisch-Schnattler

LEBENDIGE ENTWICKLUNG IM ALLTAG:

EINE EINLADUNG

Vielleicht ist das Trauerseminar schon Jahre her?

Und Ikaria und die Mani – als Schauplätze von Jorgos Canacakis' ungewöhnlichen Gefühlsexpeditionen – weit weg. Oder es gibt noch gar keine eigenen Erfahrungen mit dem hier beschriebenen Konzept der Trauer- und Gefühlsumwandlung, sondern nur eine innere Neugierde.

Dieses Wochenende lädt dazu ein, mit Hilfe vieler alt-bekannter, aber auch neuer Methoden eine **Bilanz unserer bisherigen Gefühlsentwicklung zu ziehen und gemeinsam neue Wege** ihrer Fortführung in unserem »ganz normalen Leben« zu erkunden.

Unsere sinnlichen Wahrnehmungs- und kreativen Ausdrucksfähigkeiten gehören dabei zu den wichtigsten Abschieds- und Umwandlungs-Ressourcen, zu denen wir auch im Alltag jederzeit Zugang haben.

DIE KRAFT DER INNEREN BILDER

Wie wäre es zum Beispiel, wenn wir das Bild der Alltagswalze neu interpretieren, indem wir sie »kapern« und den Bedienungsstand selbst besteigen? Welche Hebel, Schalter und Displayanzeigen würden wir dort entdecken? Was ist, wenn wir das »schwere Gerät« mit seiner »begradigenden Wirkung« und seiner »plattmachenden Tendenz« an den Wegesrand lenken und in Ruhe inspizieren?

Und statt sie anschließend der Witterung und dem Rost zu überlassen, vielleicht könnten wir sie in unserer lebendigen Imagination lieber »umweltverträglich« umwandeln? In ein Fahrrad? Segelboot? Steckenpferd? TretrollerBaukrahnpferdekutscheSämaschine?

Was wird, wenn wir auch zu Hause immer wieder verabschieden, was nicht mehr ist und nicht mehr sein kann? Wenn wir die Gegenwart wahrnehmen, die Vergangenheit kennen und das Steuerrad beherrscht und vertrauensvoll selbst in die Hand nehmen?

Entwicklungschancen im Alltag gibt es mehr als wir meinen. Also: **Auf in die Lebendigkeit!**



©Michael Knoll/Pixabay