

Themen der IntensivGruppe

Jedes Treffen ist einem Thema der Selbsterforschung gewidmet, das sich aus dem aktuellen Prozess der Gruppe ergibt. Jenseits dieser spezifischen Themen gibt es grundlegende Schlüssel des inneren Weges, die die Teilnehmer kennen lernen:

- Die inneren Instanzen des Kindes und des Erwachsenen
- Das Über-Ich und seine Moral
- Schattenaspekte einladen und integrieren
- Die drei Zentren der Intelligenz: Bauch, Herz, Kopf
- Schulung und Verfeinerung des inneren Sehens
- Erkenntnisse im Leben umsetzen und Potentiale entfalten
- Stille und Meditation

Termine und Kosten

2018: 1. Termin: 03. – 08. April 2018

2. Termin: 16. – 21. Oktober 2018

Ort: Schloss Wasmuthshausen bei Coburg

2019: Die beiden Termine in 2019 werden noch bekannt gegeben.

Kosten: 90 Euro pro Monat, verbindlich über 2 Jahre (entspricht 540 Euro pro Seminar)

Zwischen den Seminaren finden Kleingruppentreffen (persönlich und per Telefonkonferenz) statt, die von den Teilnehmern selbst organisiert werden.



Steffen Wöhner

Jg 65, Seminarleiter seit vielen Jahren. In Seminaren und Einzelsitzungen begleitet er Menschen auf dem inneren Weg. Seine Schwerpunkte: Systemaufstellungen, Männerseminare, Arbeit mit dem Enneagramm, Seminare zu Themen der Inneren Arbeit. Er ist Lehrer der Enneallionce – *Schule für Innere Arbeit.*



Luna U. Müller

Lehrerin der *Enneallionce - Schule für Innere Arbeit*, Dipl. Tanz – und Bewegungstherapeutin, begleitet Menschen seit vielen Jahren in Seminaren und Einzelsitzungen auf ihrem inneren Weg. Schwerpunkte sind Seminare für Frauen, Innere Arbeit mit dem Enneagramm, Tanz und Bewegung aus der Stille.

Nähere Informationen auf den Webseiten:

www.luna-mueller.de

www.steffen-woehner.de

Info & Anmeldung:

Luna U. Müller / Steffen Wöhner

Schäperdresch 7

D-22399 Hamburg

Tel: +49-(0)40 / 27 86 37 59

Email: info@luna-mueller.de

IntensivGruppe

2018-2019

Luna U. Müller & Steffen Wöhner



„Je stiller du wirst,
desto intensiver wird es.
Und diese Intensität der Nähe
mit dir Selbst, das ist es, was
dein tiefster Wunsch ist.“

OM C Parkin

IntensivGruppe 2018-2019

Hast du den tiefen Wunsch, dein Inneres, deine Seele zu entdecken und in deinem Leben auszudrücken?

Kennst du die Erfahrung, dass die Suche im Außen dich nicht wirklich erfüllt und deine Probleme und dein Leiden dadurch nicht gelöst werden?

Wenn du diese Fragen in dir bejahst, öffnet sich für dich der innere Weg. Wir erkennen oder ahnen, dass unser äußeres Leben nur eine Reflektion unseres inneren Zustandes ist. Wenn wir zum Wesentlichen vordringen wollen, richten wir die Aufmerksamkeit von den äußeren Symptomen immer mehr nach innen, an die Wurzel selbst. Hier geschehen Berührung, Fühlen, Erkennen und ein Prozess von Wandlung.

Unser Anliegen ist es, dich auf dem Weg zu dir selbst, in einen freien Fluss von Kraft, Liebe und natürlicher Intelligenz zu begleiten.

Innere Arbeit

Wer bin ich? Wer bin ich nicht?

Ein wesentliches Thema der IntensivGruppe ist es, Unterscheidungskraft zu lernen: Was kommt aus dem *Ich* und was aus der Tiefe der Seele und dem natürlichen Wesen?

Die Wurzel unseres Leidens beginnt mit der Trennung vom Göttlichen und der Identifikation mit einem *Ich*, das eine begrenzte, unlebendige, aber gewohnte Welt ist. Bevor wir loslassen und in den Liebes- und Kraftfluss des Lebens selbst entspannen können, braucht es Bewusstheit. Wir können lernen, dieses *Ich* zu erkennen, mit dem wir identifiziert sind und das unser wahres Wesen überlagert. Seine Spuren sind eine kindliche Welt, Gefühle von Mangel, Kampf und Flucht, Ängsten und „nicht dazu gehören“. Oft versuchen wir jemand zu sein, der wir in der Tiefe gar nicht sind, und diese Masken zu tragen, strengt uns an und bindet Lebensenergie. Selbst wenn wir uns an der Oberfläche „ganz gut“ fühlen, bleibt ein leidvoller, unerfüllter Beigeschmack.

„Innere Arbeit“ ist kein Tun, es ist ein Lernen, deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten und dich selbst wahrzunehmen. In dieser bewussten Anwesenheit zeigt sich immer mehr, was aus deinem natürlichen Wesen entspringt, was einfach da ist.

Schritte des inneren Weges

Es gibt wesentliche Elemente des inneren Weges, die uns unterstützen, dass die Saat unseres menschlichen Potenzials aufgeht und sich lebt: *Die Liebe zu uns selbst* ist der Boden und die Nahrung. *Das innere Feuer* schenkt uns die Kraft zur Entfaltung. *Ein erwachsenes Bewusstsein* hilft uns, die Verantwortung für uns zu übernehmen und damit ins Leben zu treten.

Die IntensivGruppe unterstützt dich, diese Qualitäten in dir freizulegen und zu nähren.

Verbindlichkeit mit dir selbst

Das Wesen von Verbindlichkeit liegt in der Anbindung an uns selbst und unseren wahren Herzenswunsch. Sie unterstützt uns dabei, über bekannte Grenzen hinaus zu gehen und uns neu kennen zu lernen. Dafür dienen uns Struktur, Ausrichtung und ein vertrauens- und liebevoller Rahmen, den die IntensivGruppe zur Verfügung stellt.

Eine wesentliche Säule dabei ist das Zusammensein mit Weggefährten der Gruppe, die dich in schwierigen und freudvollen Momenten begleiten, und das Interesse an Liebe und Wahrheit mit dir teilen.

Integrative Arbeitsweise

Die Arbeit ist darauf ausgelegt, alle Zentren des Menschen anzusprechen: den Körper, das Fühlen und die Intelligenz. Um Erkenntnisse zu leben und auszudrücken, braucht es Erfahrung und Lernen auch im Alltag. Darin werden die Teilnehmer durch Kleingruppen und Begleitung durch die Leiter unterstützt.

In den Seminaren arbeiten wir u.a. mit gezielten Fragen in Partnerübungen oder Kleingruppen, Energie- und Aufstellungsarbeit, Körperarbeit, Tanz, Ritualen und individueller Begleitung im Prozess.

Alle Themen, die dich bewegen, sind willkommen, können ausgedrückt und geteilt und zu ihren inneren Wurzeln zurückgeführt werden.

Der innere Weg meint dich als Mensch und was dich in der Tiefe berührt.

