



THERESA HUG

Schule für heilende Künste

Mal-, Gestaltungs- und Imaginationstherapie

Traumarbeit und Meditation

Veranstaltungen 2. Semester 2021

Meditations- und Traumabende

Wir meditieren, trinken Tee, reflektieren die Natur des Erwachsens inmitten aller Herausforderungen unseres Alltags, erzählen uns unsere Erfahrungen und Träume und erkunden mit Sorgfalt und mit Respekt, worauf sie uns hinweisen und wie wir sie für unser Erwachen und Wachbleiben nutzen können.

Die Abende sind ein kostenfreies Angebot. Interessierte sind herzlich willkommen.

Daten

12. und 26. Sept.

10. und 24. Okt.

14. und 28. Nov.

12. Dez.

Zeiten

Beginn der Meditation um 19.05

Ende um 21.15

Retreat

Diese Zeiten der Einkehr dienen der Vertiefung der Erfahrung des Friedens, der Freiheit und der Freude, die unserer essentiellen Natur innewohnen.

Mithilfe einfacher Meditationen und der ehrlichen Erkundung unserer Alltagserfahrungen üben wir, die Wirkungsweisen unseres konditionierten Geistes zu erkennen und zu durchschauen, uns aus den angelernten und einengenden Selbst- und Weltbildern zu lösen und als das zu verbleiben, was wir hinter der Komplexität unseres Menschseins wirklich sind – formlose, selbstgewahre, angstfreie Offenheit.

Wir untersuchen, wie wir gerade in Zeiten innerer und äusserer Konflikte der Versuchung widerstehen können, aus unseren gewohnten Vorstellungen und Überzeugungen heraus zu reagieren und stattdessen wählen können, aus der Weite und der Weisheit unseres tiefsten Seins und Wissens zu sehen und zu handeln.

Daten

05. und 06. November 2022

Zeiten

Samstag und Sonntag

10.00 bis 12.00 und

14.00 bis 16.00

Kosten

Retreat à 8 Stunden Fr. 240.-

Max. 10 TeilnehmerInnen

Anmeldung mittels Anmeldetalon Seite 3

Individuelle Begleitung und Beratung

Einzelsitzungen

Die therapeutische Arbeit setzt dort ein, wo wir zu ahnen beginnen, dass den Schwierigkeiten und Störungen unseres Lebens verborgene Lernaufgaben innewohnen, die uns zu seelischer Entwicklung und Reifung herausfordern.

In der Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensumständen und im Erkunden von echten Lösungen kann der geschützte Raum einer individuellen Begleitung den notwendigen Halt bieten, denn es braucht Mut und Risikobereitschaft, uns auf eine tiefe Selbstbegegnung einzulassen, unsere Überzeugungen und Reaktionen zu reflektieren und zu hinterfragen, uns aus der Sicherheit des Gewohnten zu lösen und uns ins Unbekannte neuer Erfahrungen und Einsichten vorzuwagen. Jedes Loslassen von Vertrautem zugunsten grösserer innerer Freiheit und Reife ist ein kleiner Tod und oft von Angst und Schmerzen begleitet. Doch häufig liegt gerade in dem, was uns am meisten erschreckt, der Samen zu tieferem Verständnis und neuem Wachstum verborgen.

Kosten 120.- / Std.

Paarsitzungen

In unserer Sehnsucht, uns geliebt, wertgeschätzt, sicher und glücklich zu fühlen, empfinden wir es oft als sehr schmerzhaft, wenn unsere Beziehungen uns nicht das zu geben scheinen, was wir uns von ihnen erhoffen. Konflikte und Enttäuschungen können uns leicht dazu verführen, uns in Geschichten und Bilder eines armen Ichs zu verstricken, uns zusammenzuziehen und zu verhärten. Doch jeder gemeinsamen Reflexion einer Beziehungskrise und den damit verbundenen Missverständnissen wohnt das Potential inne, aus begrenzenden Vorstellungen von uns selber, unseren Mitmenschen und der Liebe zu erwachen in die Weite und Offenheit, die wir in unserer Essenz sind.

In Gesprächen und Imaginationen erforschen wir, wie wir Irritationen nutzen können, um anstelle von schwächenden Sichtweisen und Reaktionen eine Wahl zu treffen, die uns weitet und stärkt und einen Duft wirklicher Liebe hinterlässt.

Kosten 70.- / Pers. / Std.

Supervision

Die Supervision bietet einen Rahmen, um die eigene Arbeit mit Menschen zu reflektieren, Einsicht in die Hintergründe aufgetretener Schwierigkeiten zu gewinnen, Anregungen aufzunehmen und kreative Strategien fürs weitere Vorgehen zu entwickeln.

Kosten 120.- / Std.

Anmeldung per Mail oder Telefon

Anmeldetalon

Ich melde mich **verbindlich** an für das Retreat vom 05.-06. November 2022.

Name

Strasse

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Ort und Datum

Unterschrift

Ausgefüllten Talon bitte an Kontaktadresse schicken.

Seminarleitung, Kursort und Auskunft

Theresa Hug
Schule für heilende Künste
Sellmatte 8
3655 Sigriswil

Telefon 033 251 01 84
E-Mail info@theresahug.ch
www.theresahug.ch