

Achtsamkeit und die Kunst der Selbsterforschung

Wie wir innere Weisheit wieder entdecken

Kirsten Yoko Tofahrn

Eine Serie von drei Wochenenden, einzeln oder als Paket buchbar.
Wir erlernen die Methoden der Achtsamkeit und der Selbsterforschung
und wenden sie auf verschiedene Lebensthemen an.
Diese Wochenenden sind eine gute Gelegenheit, die Grundlagen
der Diamond Logos® Arbeit kennenzulernen.



Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in diesem Moment mit uns selbst und der gegenwärtigen Situation in direktem Kontakt zu sein. Körperwahrnehmung, die Wahrnehmung unserer Gefühle, Gedanken und Assoziationen sind Bestandteile dieser Achtsamkeit. Mit Liebe für die Wahrheit, mit Mitgefühl und Neugier, erforschen wir daraufhin verschiedene Aspekte unseres Lebens. In dieser Selbsterforschung lernen wir uns selbst und unsere inneren Schätze besser kennen. Selbsterforschung, auch Inquiry genannt, ist eine Form von Übung, in der man mit einem Partner als Zeuge seiner inneren Weisheit Raum gibt und sie erforscht.

Selbst-Mitgefühl und Stabilität

Fr. 25. – So. 27. Okt. 2019

Wir alle wünschen uns eine freundliche und wohlwollende Umgebung, dabei tragen wir die strengste und erbarmungsloseste Stimme oft in uns selbst: **Den inneren Kritiker.**

An diesem Wochenende lernen wir, den inneren Kritiker zu identifizieren, zu verstehen wie er entsteht und wie er in uns wirkt. Wir erforschen verschiedene Möglichkeiten um mit dieser Instanz in uns umzugehen und zu mehr Selbst-Mitgefühl und innerer Stabilität zu gelangen.

Lebensfreude und Neugier

Fr. 31.01. – So. 2. Februar 2020

Das Gefühl zu haben, nicht gut genug oder nicht liebenswert zu sein so, wie wir wirklich sind, ist sehr schmerzhaft und macht einsam. Wir ziehen uns zurück oder schützen uns auf andere Weise um dieses Gefühl zu vermeiden. Dabei verlieren wir den Kontakt zu unserer ursprünglichen Neugierde auf das Abenteuer des Lebens. An diesem Wochenende erforschen wir diese Mechanismen und entdecken, dass die Neugier und Lebensfreude nach wie vor in uns erhalten sind.

Zuversicht und (Selbst)Vertrauen

Fr. 19. – 21. Juni 2020

Meist haben wir als Erwachsene wenig Kontakt dazu, dass unsere Umgebung es gut mit uns meint, und wir uns mit Vertrauen überlassen können.

An diesem Wochenende erforschen wir unsere Beziehung zu Vertrauen in uns selbst, in Andere und in unser Leben. Es existiert ein ursprüngliches Vertrauen, das uns alle trägt und uns hilft Situationen im Außen entspannter zu begegnen und mehr Vertrauen in unsere innere Weisheit zu haben.

Beginn: jeweils Freitag 19 h mit einem offen Abend; 30 € (ca. 2,5 h)

Sa. 10-18 h, So. 10-16 h, Preis: 240 € incl. Freitagabend, im Paket 690 €

Ort: CIP, Schröderstiftstr. 29, 20146 HH, U-Bahn Schlump, 20146 Hamburg

Information und Anmeldung

Lavanya Bretschneider, lavanya-mona@web.de, Telefon 040 - 20 90 85 79