



Präsenzseminar vom 11.-13.Oktober 2024 in Mittelhessen

Beziehungen – Grundlage unseres sozialen Miteinanders

Wir leben in einem Geflecht von Beziehungen. Dieses Thema betrifft nicht nur Partnerschaften, sondern jede Art von Kommunikation. Es sind so viele Menschen mit denen wir im Laufe eines Tages in Beziehung treten, sei es die Kollegin, der Verkäufer, die Freundin, der Nachbar. Als soziales Wesen sind wir auf Beziehungen angewiesen.

Ich erinnere mich an die Anfangszeit unseres Projektes 149PLUS wo ich oft meine Tante und meine „Schwiegermutter“ als Beispiel genannt habe. Meine Tante starb mit 96, meine „Schwiegermutter“ kurz vor Ihrem 90. Geburtstag. Immer wenn wir die beiden Damen besucht haben kam der Satz „Was soll ich noch hier, alle die ich kenne sind schon gestorben, ich habe hier niemand mehr.“ Dieser Satz zeigt in beeindruckender Weise, wie lebensnotwendig Beziehungen sind.

So notwendig, dass wir bei 149PLUS von Anfang an eine besondere Aufmerksamkeit auf dieses Thema gerichtet haben und beispielsweise (fast) alle Seminare als Präsenz-seminare angeboten haben.

Unser nächstes (Präsenz-)Seminar befasst sich direkt mit dem Thema Beziehungen.

Am Samstag, den 12.Oktober, werden **Esther Backes** und **Thomas Weidmann** in Ihrem Workshop

BEZIEHUNGEN UND ACHTSAMKEIT

verschiedene Aspekte dieses Themas beleuchten:

- **Wie verhalte ich mich in Beziehungen?**
- **Achtsamkeit als Erkenntnis Deiner inneren Organisation**
- **Welche Möglichkeiten habe ich um Einfluss zu nehmen?**
- **Wie kann ich alte, eingefahrene Muster erkennen und mich davon lösen?**





Theoretische Grundlagen



Unser Unterbewusstsein organisiert sich in unserer Kindheit, um gut durchs Leben zu kommen. In zwischenmenschlichen Beziehungen reagieren wir oft unbewusst, basierend auf den Prägungen unserer Kindheit. Manche Situationen (Trigger) lassen uns in „hilflose“ Kindzustände verfallen, in denen uns erwachsene Fähigkeiten nicht mehr zur Verfügung stehen.



Beziehungen gehen oft mit unausgesprochenen Erwartungen einher, die sich im Laufe der Zeit ändern können.

Inhalte

- ✓ Zustände und Organisation unseres Gehirns
- ✓ Wege um aus eingefahrenen Mustern auszubrechen
- ✓ Annäherung an die eigenen Anteile und an diejenigen Deiner Beziehungsperson
- ✓ besseres Verständnis Deiner eigenen Organisation und die des Partners
- ✓ Bewusstmachung und Neuausrichtung von unausgesprochenen Erwartungen
- ✓ Vertiefung der Achtsamkeit zur Besseren Selbsterkenntnis und Beziehungsgestaltung



Esther und Thomas sind ausgebildete HakomiR.H.E.A.R.TTM ¹ Therapeuten.

Beziehungen - Grundlage unseres sozialen Miteinanders



Am Sonntag, den 13.10. betrachtet **Sabine Maria Grötsch** das Thema Beziehungen aus CQM² – Sicht mit einem Vortrag und Workshop mit dem Titel

WIE WIR EINE ERFÜLLTE PARTNERSCHAFT BIS INS HOHE ALTER FÜHREN KÖNNEN.

- Die unbewussten energetischen Wechselwirkungen und Mechanismen in Beziehungen.
- Prägungen aus unserer Kindheit sind in unserem Energie- und Informationsfeld gespeichert und lassen uns nicht wirklich frei handeln und leben. Wir ziehen z.B. immer wieder den „falschen“ Partner an oder die Beziehungen laufen nach dem gleichen unbefriedigenden Schema ab.
- Wie können wir das erkennen und auflösen?



Sabine ist ausgebildete CQM²-MasterCoach mit einer Vielzahl von Ausbildungen im psychischen und spirituellen Bereich (www.smg-mentalcoaching.de)

Am Sonntagnachmittag schliessen wir das Semiar ab mit einem Klangschalenkonzert mit **Uta Christmann-Trablé** und dem Thema

„URVERTRAUEN“

Um gesunde und liebevolle Beziehungen pflegen zu können ist es von Vorteil eine gute Beziehung zu sich selbst zu leben.

Um dies zu aktivieren und im Einklang mit sich selbst zu sein, laden wir Dich zu einem Klangkonzert mit anschließender Klangmeditation ein.

Harmonisch aufeinander abgestimmte Klangschalen lassen uns schnell vom Hören zum Spüren kommen und runden dieses Seminar ab."



Uta ist psychologische Beraterin und Klangpädagogin nach Peter Hess (www.klangbewegung.de).

Beziehungen – Grundlage unseres sozialen Miteinanders



SEMINAR

Beziehungen – Grundlage unseres sozialen Miteinanders

TERMIN

11.-13.Oktober 2024 in Mittelhessen

REFERENTEN

Esther und Thomas Backes, Sabine Maria Grötsch, Uta Christmann-Tablè, Manfred Ludwig

VERANSTALTUNGSORT

Tagungshaus in Mittelhessen, Raum Marburg/Giessen

KOSTENBEITRAG

€ 249,-

ÜBERNACHTUNG UND VOLLPENSION³:

€ 249,- im Doppelzimmer (1 Bett 140 cm breit)

€ 296,- im Einzelzimmer

Frühbucher-Rabatt 20%

bei Anmeldung bis zum 23.9.2024 auf die vorstehenden Preise

Anmeldeschluss: 3.10.2024

Anmeldung bitte ausschließlich über diesen Button:

ZUR ANMELDUNG >

Anreise auf eigene Kosten. Alle Preise inkl. MwSt.

³ Alle Zimmer sind mit eigenem Bad und Küche.

Die Verpflegung ist weitestgehend BIO und es wird speziell für uns nach unserem 149PLUS Ernährungsplan gekocht. Wasser und Tee sind enthalten.

Es sind alle Mahlzeiten von Freitag Abend bis Sonntag Mittag enthalten.



PROGRAMMÜBERSICHT

Freitag - 11.10.2024

17-21 Uhr

Check In

Manfred Ludwig

Update 149PLUS, Beziehungen und Innere Werte

Samstag - 12.10.2024

8-18 Uhr

Esther Backes/Thomas Weidmann

149PLUS Verjüngungsyoga

Manfred Ludwig

149PLUS Meditation

Esther Backes/Thomas Weidmann

Workshop Beziehungen und Achtsamkeit

Sonntag - 13.10.2024

8-18 Uhr

Esther Backes/Thomas Weidmann

149PLUS Verjüngungsyoga

Manfred Ludwig

149PLUS Meditation

Sabine Maria Grötsch

Vortrag und Workshop

Wie wir eine erfüllte Partnerschaft bis ins hohe Alter führen können

Uta Christmann-Trablé

Urvertrauen - Klangschalenkonzert

Zusammenfassung / Feedback