

Seminarinhalte:

Wir füllen diesen Tag mit Schweigen in aktiver Meditation, freiem Tanz, stiller Meditation und Entspannung. Dies öffnet den Raum zu uns selbst und läßt uns zu unserem wahren Selbst kommen. Der Verstand kann durch Meditation zur Ruhe kommen und wir schenken unserem Körper Achtsamkeit, Bewegung und Entspannung.

Termin und Ort:

01. Mai 2011 und 30. Juli 2011 von 10 – 18 Uhr
im Seminarhaus Lichtblick, Hude

Kosten:

89,- Euro incl. basischer Verpflegung

Das solltet ihr zum Seminar dabei haben:

bequeme Kleidung, warme Socken, feste Schuhe,
Schreibutensilien

Anmeldungen unter:

Tel. 04408-923245 oder
per Mail an info@seminarhaus-lichtblick.de

Vorankündigung:

Stille-Retreat vom 14. – 16. Oktober 2011
(Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Stille-Tag)



Stille – Tag

Begegnung mit Dir im Hier und Jetzt

mit Barbara Wurmsee

Seminarhaus Lichtblick

Sandersfelderweg 2 • 27798 Hude-Hurrel
Tel. 04408-923245 • info@seminarhaus-lichtblick.de
www.seminarhaus-lichtblick.de

Nach Innen hören

Stille und Selbsterfahrung ist der Weg zur Ganzheit. Stille bedeutet, dass alles im Gewahr sein erscheinen kann wie es ist, ob es Fantasien sind, Zukunftsplanungen oder sich Sorgen um die Vergangenheit machen, ob es schmerzhaft oder angenehm ist, oder ein unerwartetes Klarwerden des Geistes.

Innere Ruhe, Kraft und wahre Lebensfreude kommen dort zum Vorschein, wo sich geduldiges Loslassen aller Gedanken und fester Vorstellungen zu einem vertrauensvollen Einlassen auf das Leben wandelt.

Im Hier und Jetzt sein gibt uns die Möglichkeit unsere Ganzheit zu spüren und eröffnet Raum für Lebensfreude und Lebensfülle.

Die Kunst das Leben so anzunehmen wie es ist, die anderen so zu lassen wie sie sind und vor allem mich selbst so anzunehmen wie „Ich bin“, wie ich von Gott gewollt bin, führt zu einer Gelassenheit und Liebe, die inneren Frieden und Gelassenheit schenkt.

Ohne geistige Mitte verlieren wir uns in der Welt und fühlen uns haltlos und leer. In der Bewusstwerdung des Getrenntseins von unserem wahren Selbst geschieht Heilung und eine neue Begegnung mit uns selbst.



Sei einfach still – sei ruhig – sei ohne Eile,
sei ohne Absicht,- vergiss alle Pläne
und die Zukunft – sei im Hier und Jetzt,-
so erfährst du Gott.

Barbara Wurmsee

anerkannte Heilerin (DGH) & Psychotherapeutin
(ECP & HPG)