

INTENSIVTAGE DER GEFÜHLSSCHULE UND SILVESTER-RETREAT

OKTOBER BIS DEZEMBER 2018

mit Martin Rubeau | www.martinrubeau.de

mr martin rubeau

Gefühlsschule



MICH SELBST LIEBEN – DIE WELT LIEBEN

Termin: **Fr, 19. Oktober** | 20 Uhr – **Mi, 24. Oktober** | 15 Uhr
Ort & Kosten: Finkenwerder Hof | € 485 incl. Ü&VP vegetarisch

Uns selbst zu lieben und vollständig anzunehmen - das haben die wenigsten von uns beigebracht bekommen. Gelernt haben wir vielmehr, uns selbst kritisch oder sogar verurteilend zu sehen. Mich selbst zu lieben ist einer der Schlüssel für ein zufriedenes Leben im Einklang mit mir selbst und anderen. Was steht mir im Weg, um mich selbst zu lieben und ganz anzunehmen? Wir erforschen unsere Begrenzungen und Blockaden auf dem Weg der Selbstliebe. Je tiefer wir alles anschauen, fühlen und erleben, desto weiter öffnen sich neue Türen. Dann finden wir Wege zu unserem heilen, inneren Kern: dort, wo wir auf natürliche Weise EINVERSTANDEN sind. Dort, wo die Liebe wohnt - zu uns selbst und zur ganzen Welt.



ANGST VOR NÄHE – SEHNSUCHT NACH VERBINDUNG

Termin: **Do, 25. Oktober** | 20 Uhr – **Mi, 31. Oktober** | 15 Uhr
Ort & Kosten: Finkenwerder Hof | € 570 incl. Ü&VP vegetarisch

Wir alle haben ein natürliches Bedürfnis nach Nähe und Verbindung, denn diese Qualitäten sichern unser Überleben und unser Wohlbefinden. Idealerweise erleben wir als Kinder Nähe und Geborgenheit in der Liebe unserer Eltern. Wenn diese frühen Liebeserfahrungen nur schwach, schmerzhaft oder gestört waren, wenn wir nicht genügend Aufmerksamkeit bekommen haben, wenn wir verlassen, beschämt, enttäuscht oder verachtet wurden, dann entwickeln wir eine tiefe Angst vor der Liebe und damit auch vor Nähe. Eine ambivalente Haltung entsteht: Wir sehnen uns einerseits nach Liebe, Nähe und Verbindung und zugleich fürchten wir uns davor. Wir haben Angst davor, überfordert, ausgeliefert, erneut verletzt, vereinnahmt und verschlungen zu werden. In einem liebevoll geschützten und geführten Rahmen bist du eingeladen, deine Ängste zu erforschen und anzunehmen - und dich wieder mit deinem natürlichen Bedürfnis nach Liebe und Nähe zu verbinden.



MAGIE DER VERÄNDERUNG

Termin: **Fr, 7. Dezember** | 20 Uhr – **So, 9. Dezember** | 17 Uhr
Ort & Kosten: Finkenwerder Hof | € 260 incl. Ü&VP vegetarisch

Leben ist Bewegung, Leben ist Veränderung! Mal begrüßen wir sie, mal stemmen wir uns mit aller Kraft dagegen. Wir sehnen uns in vielen Bereichen nach Veränderung – und stehen ihr zugleich im Weg, indem wir allzu genaue Vorstellungen haben, wie die Veränderung aussehen und vor sich gehen soll. Dieses Wochenende ist den wesentlichen Zutaten für gelingende Veränderung gewidmet: Wir üben die Wahrnehmung dessen was ist, wir üben uns in der Akzeptanz und Verantwortung und legen eine zarte Absicht in das entspannte und bereite Feld. Dieses wirkungsvolle 4 Schritte-Programm befähigt uns, die Magie der Veränderung in unser Leben einzuladen und (mit) zu gestalten.



MEDITATIONS-RETREAT ZUM JAHRESWECHSEL

Termin: **Fr. 28. Dezember** | 19 Uhr – **Mi, 2. Januar 2019** | 15 Uhr
Ort & Kosten: Finkenwerder Hof | Leitung Retreat auf Spendenbasis
Grundkosten für Ü & VP und Yoga/Feldenkrais € 320

Anm. Retreat: Annette Rubeau, Tel. 030-834 096 81, rubeau@finkenwerderhof.org

Jede/r ist herzlich willkommen. Vorkenntnisse in Meditation oder Yoga sind nicht erforderlich – nur die Bereitschaft, sich sowohl auf die Stille als auch auf die Gemeinschaft einzulassen.