

INTENSIVTAGE DER GEFÜHLSSCHULE UND SILVESTER-RETREAT

OKTOBER BIS DEZEMBER 2023

mit Martin Rubeau | www.martinrubeau.de

mr martin rubeau

Gefühlsschule



ANGST VOR NÄHE – SEHNSUCHT NACH VERBINDUNG

Termin: **Fr, 29. September** | 20 Uhr – **Mi, 4. Oktober** | 16 Uhr

Kosten: € 585 || Seminar € 250, Ü & VP € 335 | Zuschlag EZ € 85

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 nach Liebe, Nähe und Verbindung und zugleich fürchten wir uns davor. Wir haben Angst davor, überfordert,

ausgeliefert, erneut verletzt, vereinnahmt und verschlungen zu werden. Du bist eingeladen, in einem liebevoll geschützten Rahmen deine Ängste zu erforschen und anzunehmen – und dich wieder mit deinem natürlichen Bedürfnis nach Liebe und Nähe zu verbinden.



MISSTRAUEN – VERTRAUEN – GOTTVERTRAUEN

Termin: **Fr, 20. Oktober** | 20 Uhr – **Mi, 25. Oktober** | 16 Uhr

Kosten: € 585 || Seminar € 250, Ü & VP € 335 | Zuschlag EZ o. Himmelblick € 85

In mehr oder weniger starkem Ausmaß sind wir alle dem Leben und dem Lauf der Dinge gegenüber misstrauisch. Denn es fehlt uns die Überzeugung oder anders gesagt das Vertrauen, dass alles gut ist. Wir beschäftigen uns mit dem Misstrauen, wir spüren auf,

in welchen Situationen und wem gegenüber wir misstrauisch sind, woher wir das kennen und welche Auswirkungen diese Haltung auf unser alltägliches Leben hat. Je mehr wir die Qualität des Misstrauens – einer unserer Archetypen – in unser Bewusstsein holen und sie annehmen, desto weniger Kraft hat sie. Desto mehr erkennen wir, dass Vertrauen und Gottvertrauen uns innewohnt und unsere letztendliche Wahrheit ist.



DIE KUNST DER ABHÄNGIGKEIT

Termin: **Fr, 27. Oktober** | 20 Uhr – **Mi, 1. November** | 16 Uhr

Kosten: € 585 || Seminar € 250, Ü & VP € 335 | Zuschlag EZ o. Himmelblick € 85

In unseren Beziehungen bewegen wir uns zwischen Abhängigkeit und Autonomie. Das eine Ende dieses Spannungsfelds ist (Ver-)Bindung, Hingabe und Abhängigkeit – das andere Ende ist Selbstbezogenheit, Autonomie und Unabhängigkeit. Je nach unserer

Erfahrung und Prägung haben wir mehr Angst vor dem einen oder vor dem anderen Ende. Vor allem der Zustand der Abhängigkeit ist oft negativ besetzt. Wir wollen lieben und einander nah sein, dabei aber möglichst Abhängigkeit vermeiden. Doch das eine scheint ohne das andere nicht zu haben zu sein.

Wir finden heraus, wo wir in unserem (Beziehungs-)Leben in diesem Spannungsfeld stehen. Dabei erforschen wir insbesondere die Extreme, also die Fixierung auf ungesunde Abhängigkeit und die Fixierung auf Autonomie. Dieser Prozess hilft uns, unbewusste Muster und Dynamiken besser zu verstehen – wir werden bewusster und freier.

Veranstaltungsort: Finkenwerder Hof | www.finkenwerderhof.org

Info & Anmeldung Intensivtage: Christine Haas | c.haas@finkenwerderhof.org | T. 030. 288. 566. 26



MEDITATIONS-RETREAT ZUM JAHRESWECHSEL

Termin: **Do, 28. Dezember** | 20 Uhr – **Di, 2. Januar 2024** | 15 Uhr

Jede/r ist herzlich willkommen. Vorkenntnisse in Meditation oder Yoga sind nicht erforderlich. Weitere Infos unter www.martinrubeau.de

Info & Anmeldung Meditations-Retreat: Annette Rubeau | rubeau@finkenwerderhof.org