



SCHAM und SCHULD – Vom Umgang mit ungeliebten Gefühlen

Termin: **Fr, 18. Oktober** | 20 Uhr – **Mi, 23. Oktober** | 15 Uhr

Kosten: € 595 || Seminar € 260, Ü&VP € 335 | Zuschlag EZ o. Himmelblick € 85

Scham- und Schuldgefühle sind grundsätzlich ein gesundes Korrektiv für unser Zusammenleben. Viele Menschen erleben Scham- und Schuldgefühle jedoch in einem ungesunden Ausmaß: sie empfinden sich selbst chronisch als unzulänglich, unzureichend oder sogar unwürdig. Dann kann es immer schwerer werden, sich anderen gegenüber zu öffnen, Bindungen einzugehen, Neues auszuprobieren. Nicht selten entsteht eine Tendenz zum Rückzug.

Wir werden miteinander erforschen, welche Rolle die Scham und die Schuld in unserem Leben spielen. Von der tiefen, vielleicht existenziellen Scham bis hin zum alltäglichen Schuldgefühl. Wie sind sie entstanden? Wie hindern sie uns daran, unser Potenzial zu leben? Es wird darum gehen, diese ungeliebten, vielleicht auch gut versteckten Gefühle aus der Dunkelheit zu holen, sie liebevoll zu beleuchten und zu integrieren. Und von einer spirituellen Warte aus betrachtet, gibt es weder Schuld noch Scham – da sind wir unschuldige, strahlende und göttliche Wesen.

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



Die TIEFE in mir

Termin: **Di, 29. Oktober** | 20 Uhr – **So, 3. November** | 15 Uhr

Kosten: € 595 || Seminar € 260, Ü&VP € 335 | Zuschlag EZ o. Himmelblick € 85

„Nur in der Tiefe der Seele, mit Hilfe jener Kraft, die stärker ist als alle Vernünftigkeit, kann Trost und Ruhe gefunden werden.“ Wilhelm Busch

Ob es uns bewusst ist oder nicht: wir alle sehnen uns nach Tiefe. Wir sehnen uns nach der Tiefe in uns selbst, in unseren Verbindungen, in unserem Erleben. Die Tiefe in uns können wir finden, wenn wir unsere Wahrnehmung nach innen richten. In unserem Inneren gibt es einen Raum, in dem wir uns selbst jenseits von Gedanken und Emotionen wahrnehmen, in dem wir Weite, Freiheit und vielleicht auch Stille wahrnehmen. Hier wohnt etwas, das größer ist als wir selbst. Hier finden wir Trost und Gelassenheit, manchmal auch Liebe und Glückseligkeit. Wir forschen, was dem Suchen und Verweilen in der Tiefe der Seele im Wege steht. Und dann werden wir in der Tiefe baden. Wir können ein anderes, tieferes Dasein entdecken – alleine und gemeinsam.

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



MEDITATIONS-RETREAT zum Jahreswechsel

Termin: **Sa, 28. Dezember 2024 – Do, 2. Januar 2025**

Info: www.martinrubeau.de/termine/silvester-meditations-retreat/

Jede*r ist herzlich willkommen. Vorkenntnisse in Meditation oder Yoga sind nicht erforderlich.

Info & Anmeldung: Annette Rubeau | rubeau@finkenwerderhof.org | T. 0177 806 7078