



LICHTHEILUNGEN Zentrum für Integrative Energie-Therapie

bietet an:

Meditations-und Bewusstseinsabende

mit **Franz-Josef Ehses**

vierjährige Ausbildung in integrativer Energiearbeit an der Snowlion-Medita-Schule, Schweiz ausgebildet in „the work“ von Moritz Boerner: Autor der Bücher „the work“ und „gemeinsam lieben“

Meditation bedeutet: Einfach im Hier und Jetzt zu sein. Uns im Körper und uns in Beziehung zu unserer Umwelt wahrzunehmen. Meditation ist etwas „handfestes“, da wir unseren körperlichen Zustand ergründen, den körperlichen Ausdruck unserer Gefühle spüren und die Gedanken darüber, uns ins Bewusstsein kommen. Wir entwickeln mit der Zeit in einzelnen Schritten unseren inneren Beobachter. Dieser hilft uns, unsere Gedanken und Gefühle kennen zu lernen, die uns Glück, Freude, Frohsinn aber auch Frust, Ärger, Sorgen, Schmerz und Ängste bereiten.

Wer wären wir ohne diese Gedanken über unsere Gefühle?

Dies herauszufinden, dabei hilft uns „**the work**“ entwickelt von **Byron Katie**.

Vier einfache Fragen die unser Leben verändern können. Aussagen von ihr sind: „Liebe was ist“ und auch: „Wir leiden, wenn wir einen Gedanken glauben, der im Widerspruch zur Realität steht“. Wir untersuchen unsere Glaubenssätze und gelangen immer mehr zu unserer Wahrheit und haben die Möglichkeit **unserem Leiden ein Ende zu setzen!**

Start der Abende am 18.04.11 um 19:30 Uhr, offene Abende „Neugierige und Neueinsteiger erwünscht“!

Kosten: Pro Abend: 8€, Kurs findet alle 14 Tage statt.

Anmeldung erwünscht: Tel: 06531-94597

In Bernkastel-Wehlen, **Langgasse 6b** genügend Parkplätze (keine 5 Gehminuten) an der Kirche oder am Moselufer.

**Denk an eine Person,
die deinen Rat gebrauchen kann.**

Ergänze den folgenden Satz und lasse dir dann die
Fragen des Interviewers stellen.

_____ sollte (nicht) _____!
(Name)

Das Beschwerdeformular zu BYRON KATIES THE WORK

Wähle eine Situation aus deinem Leben aus Vergangenheit oder Gegenwart, die du als ungelöst erlebst. Schreibe, was dich frustriert, in Form einer Feststellung auf. Es ist besser, jetzt noch nicht über dich selbst zu schreiben! Urteile streng und ungeniert und sei kleinlich. Versuche bitte nicht, spirituell oder freundlich zu sein, sondern schreibe aus der Haltung eines quengeligen Kindes heraus. *Jahrelang hat man uns beigebracht, nicht zu urteilen, und doch ist es immer noch das, was wir am besten können.* Hab Spaß dabei! Nicht alle Punkte müssen ausgefüllt werden. Schreibe bitte einfache, kurze Sätze.

Wen oder was magst du nicht? Wer oder was ärgert dich? Wer oder was macht dich traurig, verletzt oder enttäuscht dich?

1. Was genau verursacht dir Stress, Kummer oder Schmerz?

_____ *ist, tut, hätte nicht, hat mich*

2. Wie sollen sie sich ändern? Was willst du von ihnen – was haben sie gefälligst zu tun?

_____ *sollte, müsste eigentlich, hat zu*

3. Was genau sollten sie denken oder nicht denken, tun oder fühlen? Welchen Rat hast du für sie?

_____ *sollte oder sollte nicht*

4. Brauchst du etwas von ihnen? Was hättest du dir gewünscht? Was sollen sie dir geben oder für dich tun, damit du glücklich bist?

Ich brauche, will von _____, dass er/sie

5. Was denkst du über sie? Mache eine Liste.

_____ *ist/sind*

6. Was willst du mit dieser Person oder Sache oder welche Situation willst du nie wieder erleben?

Ich will nie wieder erleben oder Ich weigere mich, wieder zu erleben, dass