

Jetzt! Leben im Moment - Erlebe den Augenblick

Wo leben wir?

Wir leben in großen Teilen in einer künstlich-technokratischen Welt, die uns Vorgibt, wie wir zu sein haben. In einer Medienwelt, die uns unterhält (oder: „unten hält“), uns informiert („in Formation bringt“), bildet und wirbt. Wir bewegen uns in einem Wirtschaftssystem, das in unsere Berufs- und Alltagswelt eingreift. In einer Welt der „tausend Meinungen“, der sogenannten „unbegrenzten Möglichkeiten“.

Und diese Welt hält uns in der Abhängigkeit der Verpflichtungen und Sorgen in Zukunft und Vergangenheit, gebündelt in einer Gegenwart, die wir kaum mehr erfassen, da wir nur selten völlig frei von all den Einflüssen im Jetzt den Moment vollkommen leben können.

Erinnern Sie sich an ihre Kindheit, vielleicht müssen Sie dafür weit zurück gehen: Wie auch immer Ihre Kindheit aussah, gab es dort sicher diese Momente, in denen Sie völlig losgelöst von Zeit und Raum, von dem was war oder sein wird, einzig und allein im Moment des Spielens aufgegangen sind. Ein Augenblick ohne Sorgen, Verpflichtungen, Ängste, Gedanken jenseits der Fantasie des Spiels.

In diesem Moment war nichts und alles. Oder: Sie *waren*.

Sie waren nicht so oder so, hier oder dort, Sie *waren* einfach.

Wann erleben Sie dies heute noch in dieser Vollkommenheit und Intensität? Bestimmt das Sein im Augenblick ihr Leben? Oder sind es nur noch kleine Oasen im Dschungel des Alltags?

Warum bleibt uns häufig so wenig Zeit und Raum einfach *zu sein*?

Das erkunden wir in diesem Seminar. Tauchen Sie ein in die Vollkommenheit des Augenblicks!

Das erwartet Sie:

- Ein Selbsterfahrungsseminar, bei dem Sie sich selbst näherkommen
- Erfahrungen in einem geschützten Rahmen und innerhalb der Gruppe
- Die Gruppendynamik als entscheidender Impuls zur Entfaltung
- Ein geschützter Rahmen, Verschwiegenheit innerhalb der Teilnehmer
- Fokus auf das Erleben des Augenblickes und dessen Qualität
- Exklusive (eigens von uns für dieses Seminar entwickelte) Tools, Methoden, Aufbereitung der Inhalte

Inhalte:

- Die Qualität des gegenwärtigen Augenblicks
- Zukunft und Vergangenheit, Gegenwart
- Was heißt „SEIN“? Wie lebst Du?
- Verpflichtungen, Ängste, Sorgen, Abhängigkeiten loslassen
- Entwicklung, Veränderung
- Perspektivwechsel-/ erweiterung
- Leben im Jetzt heißt nicht alles auszublenden, sondern alles zu sein

- (Selbst-) Verantwortung, Annehmen
- Intensivierung des Lebensempfindens
- Was können wir von Kindern lernen?
- Steigerung der eigenen Produktivität und Zufriedenheit
- Erleben, erspüren, ausprobieren
- (Innere) Impulse wahrnehmen, Vertrauen in sich selbst aufbauen