

Auf die innere Stimme hören

Wochenendseminar

Unverhofft kommt uns eine Idee, die uns hilft. Plötzlich fällt uns etwas ein, mal siedend heiß, mal befreiend. Oder wir ahnen etwas im Voraus, was uns dann in der kommenden Situation sicherer macht. Und manchmal bekommen wir von innen eine Warnung, die wir überhören, was uns dann später ärgert. Wir alle kennen diese hilfreichen Tipps, die wir aus unserem Inneren bekommen. Und doch haben wir die Tendenz, unsere "innere Weisheit" im Verhältnis zu unserem "äußeren Wissen" zu vernachlässigen. Schade eigentlich, denn begabt sind wir für beides. Das Seminar möchte Raum für das Erkunden anbieten: Was brauche ich, um auf meine innere Stimme hören zu können? Wo in mir spüre ich Sicherheit? Wie kann ich lernen, mir zu vertrauen? Über kleine Übungen zu Achtsamkeit und Wahrnehmung sowie über Phantasie- und Imaginationserkundungen geben wir unserem inneren Erleben Raum.

Samstag, 19. März 2022 11:00–15:15 Uhr

Anmeldung: direkt über die Webseite der vhs Ennepe-Ruhr-Süd

Kursnummer: 4109U

Gebühr: 29,00 EUR

Ort:

Gevelsberg/Bürgerzentrum

Mittelstr. 86 - 88

58285 Gevelsberg

Raum B 001