

YOGA & AYURVEDA KLG AMRISWIL



**SEMINAR MIT PROF. DR.
MARTIN MITTWEDE**

DIE KRAFT UNSERES BEWUSSTSEINS

Lebensfreude und Schmerz

Selbsterfahrung, Psychologie und Spiritualität



27. – 28. APRIL 2024 IN AMRISWIL

THEMA

DIE KRAFT UNSERES BEWUSSTSEINS

Lebensfreude und Schmerz

Wir erleben als Menschen ebenso wie viele andere Lebewesen Freude und Schmerz sowohl auf der seelischen als auch auf der körperlichen Ebene. Das besondere an uns ist, dass wir diesen Erlebnissen mit der Kraft unseres Bewusstseins anschauen und verschiedene Einstellungen dazu entwickeln können. Wir können einen Freiheitsraum entwickeln, der uns ermöglicht, nicht mehr von der Vergangenheit bestimmt zu sein.

Tiefenpsychologisch können wir sagen, dass wir durch die Schatten hindurch zu unserem Bewusstseinslicht gelangen können. Dabei spielen unsere inneren Seelenbilder eine große Rolle. Mit Hilfe von praktischen Übungen und anhand von Beispielen werden wir in dem Seminar gemeinsam einige Schritte gehen, um innerlich freier zu werden.

- **Wie können wir klarer erkennen und fühlen, welche Einflüsse wohltuend oder belastend sind?**

Wichtig dafür ist die Schulung unseres Unterscheidungsvermögens, sowie die Bereitschaft, achtsam und liebevoll mit uns selbst in Kontakt zu kommen.

- **Wie erleben wir uns als freies Individuum und wie als eingebunden in Familiensysteme und kollektive Denkmuster?**

Wir sind immer auch Kinder unserer Zeit und geprägt durch die ersten Lebenserfahrungen in der Familie und im sozialen Umfeld. Welche Rollen haben wir dabei übernommen, die eigentlich gar nicht zu uns passen?

- **Wie kann ich Erfahrungen in meinem Leben als sinnvoll erleben und mit meiner inneren Essenz verbinden?**

Erfahrungen sind zuerst einmal da. Erst im zweiten Schritt kommen die Bewertungen. Mit den Bewertungen teilen wir die Welt auf und orientieren uns. Bewertungen engen uns aber auch ein. Wenn wir lernen, die Welt offen und variabel zu betrachten, erschließen sich uns neue Perspektiven.

- **Welche Rolle spielen Zufall und Schicksal?**

Karma ist das große Wort aus der indischen Kultur, mit dem die gesamte Wirklichkeit unter dem Gesetz von Ursache und Wirkung betrachtet wird. Können wir damit alles erklären? Wo nützt es uns? Und wo wird ein zu einfaches Karma-Verständnis gefährlich? Und was bedeutet das Ganze für mein Leben?

- **Wie wirken sich gesunde Selbstakzeptanz und Selbstliebe auf den Selbstheilungsprozess aus?**

In der ganzheitlichen Psychosomatik werden Psyche und Körper als Einheit betrachtet. Gesundheit und Krankheit werden gleichzeitig körperlich und psychisch erlebt. Beide sind in ständigem Austausch. So können wir auch die Selbstheilung von beiden Seiten aus betreiben. Wichtig ist dabei, dass wir nicht mehr gegen uns selbst ankämpfen.

PROGRAMM

SAMSTAG, 27. APRIL 2024

10.00 – 11.00 meditative Einstimmung und die Kraft unseres Bewusstseins

11.00 – 13.00 Freiheit und systemische Gebundenheit

13.00 – 14.30 Mittagspause

14.30 – 16.00 Selbstliebe oder „Was tut mir wirklich gut?“

16.00 – 16.30 Pause

16.30 – 18.00 Seelenbilder und Schattenthemen

SONNTAG, 28. APRIL 2024

10.00 – 10.30 meditative Einstimmung

10.30 – 13.00 Wer denkt mich? Innere und äußere Einflüsse betrachten
(mit Zwischenpause)

13.00 – 14.30 Mittagspause

14.30 – 17.00 Was hilft mir auf dem Weg der Selbstheilung?

ORT

Yoga & Ayurveda KLG, Buchenhölzlistrasse 4b , 8580 Amriswil
(Gebäude: Strässle Installationen AG, 1. Stock)

SEMINARKOSTEN

Sfr. 330.-, inkl. kleines Buffet mit Tee, Kaffee, Wasser, Früchten und Nüssen

ANMELDUNG

Anita Haag, Tel. 079 811 68 76 oder E-Mail: info@feelayurveda.ch

PROF. DR. MARTIN MITTWEDE ist Indologe und Religionswissenschaftler. Als Experte für indische Philosophie und Weisheitslehren unterrichtet er seit mehr als 30 Jahren in den Bereichen Yoga und Ayurveda. Zudem leitet er einen Studiengang für Ayurveda-Medizin. In eigener psychotherapeutischer Praxis verbindet er Spiritualität und moderne Psychotherapie. Zu diesen Themen hat er zahlreiche Publikationen veröffentlicht, u.a. auch die Bücher:

Vedanta im interkulturellen Kontext
Ayurveda Love
Meditation ist das Herz des Yoga
Ayurveda für Dummies

Website: www.mittwede.net

ORGANISIERT VON



FEELAYURVEDA

YOGA & AYURVEDA CENTER

Buchenhölzlistrasse 4b, 8580 Amriswil

079 811 68 76 / info@feelayurveda.ch

www.feelyoga.ch