

Kontakt/Anmeldung

„Meditieren heißt, ganz von vorn anzufangen,
ohne etwas zu wissen.

Wenn wir mit unserem Wissen beginnen,
enden wir beim Zweifel.“

nach Krishnamurti, ind. Philosoph



„Wer hat ja zu dir gesagt,
als du die Menschen einfach nur geliebt hast?
Wer hat nein zu dir gesagt, als du absichtslos ein
Tier zertreten hast?
Wer hat ja zu dir gesagt, als du dem vertraut hast,
was du heute fürchtest?
Wer hat nein zu dir gesagt, als du dein Leben
unbeschwert gelebt hast?
Wer sagt dir heute ja und nein,
wer sagt dir, wer du bist, was du wirklich willst
und was die Wahrheit ist?“

Michael Ganesh Becker

Coachart
...die eigene Art und Weise...



Britta Pütz

**Trainerin
für Persönlichkeitsentwicklung
und Coach (FH)**

Wilhelminenstr. 17
64347 Griesheim

britta.puetz@coachart.net

06155 8281456
0170 7376437

Für weitere Informationen besuchen
Sie mich im Internet oder rufen mich
einfach an.

www.coachart.net

Ich freue mich auf Sie/Dich!



...die eigene Art und Weise...

(M)Ein Weg zu mir

Auszeit für Einsteiger

Wochenseminar

Das Eigene Sein

Im Laufe des Lebens fragt sich fast jede/r irgendwann:

1. Wer bin ich?
2. Wo will ich hin?
3. Was ist der Sinn?
4. Was macht mich wirklich glücklich?
5. Wie kann ich (wieder/mehr) mein eigenes Leben leben, ich selber sein?

Möchten Sie Ihre eigenen Antworten finden?

Vielleicht ist der jetzige Zeitpunkt der richtige, um inne zu halten und sich dem „Eigene Sein“ anzunähern:

SelbstverANTWORTung

Sehen, was ist.
Erkennen, wer ist.
Von dem Nicht-So-Sein lassen.
Bedürfnisse achten.
Wünsche klären.
Empfindungen überprüfen.
Ereignisse einordnen.
Sich für Fragen entscheiden.
Den Antworten erlauben, sich zu zeigen.
Den Weg gehen.



- täglich geführte stille Wanderungen zu einer der fünf grundlegenden Fragen
- Meditation und Qi-Gong in der Natur
- Anteilig schweigendes Dasein für die Erfahrung, dass wegweisende Erkenntnisse ihren Weg (nur) aus der Stille zu uns finden. Ausgleichend genießen wir Austausch und Geselligkeit bei einem guten Glas Rotwein oder erfrischenden (alkoholfreien) Bier.
- Coachingelemente und Imaginationsübungen
- Spirituelle Impulse und kreative Techniken zur Förderung der (Selbst-)Wahrnehmung und der Selbst-erkenntnis



- Besondere (Natur-) Orte/Seminarhotels
- vsl. So.: 17.00 Uhr – Fr.: 13.00 Uhr
- Leistungen: Seminar, Verpflegung, Unterkunft
- Kosten: 650 € Seminargebühr plus Ü/V
- Termin vsl. Mai 2019; 6-12 TN

Da-Sein und Gehen im eigenen Rhythmus, an Grenzen kommen und mit diesen bewusst umgehen, sich dabei einer Gruppe zugehörig fühlen, ermöglicht Freiheit durch Selbstbestimmung, Wachstum durch Weiterentwicklung und Sicherheit durch Verbindlichkeit. Das Bedürfnis nach Spiritualität ist in jedem Alter vorhanden, nur bleibt es oft unerkannt oder wird in seiner Bedeutung unterschätzt: Selbstvertrauen entsteht durch Selbst(er-)kenntnis, „Gottvertrauen“ durch ein Da-Sein im Einklang mit der Natur, dem gegenwärtigen Augenblick.