

Resilienz - und die Liebe zum Leben

2-Tages Intensiv-Seminare in Eckernförde

Gönn' Dir die Zeit, Dich um Dein seelisches Gleichgewicht zu kümmern und gewinne mehr Bewusstsein für ein resilientes Leben.

Resilienzfaktoren

Die Quelle der Resilienz liegt in der Liebe zu dir selbst - zu deinem schöpferischen, reinen Wesenskern.

Im Kern geht es um Selbstliebe, die sich in Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge ausdrückt, sowie um Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit - also **Wege zum Selbst.**

Daraus erwachsen Gelassenheit und, in Verbindung mit einer spirituellen Orientierung, Hoffnung und Optimismus. Ebenso bedeutsam ist eine wertschätzende Verbundenheit mit anderen und der Welt.

Autonomie und Verbundenheit bilden die tragenden Säulen der Resilienz.

„Wenn sich die Welt irre und außer Kontrolle anfühlt, sollst Du wissen, dass es noch eine Sache gibt, wo du die Macht hast zu wählen...seien wir nett zu uns selbst und zu anderen... denn wohin der Geist geht, dorthin fließt die Energie.“

Mike Booth

Seminar 1:	Seminar 2:	Seminar 3:	Seminar 4:
25./26.4.25	30./31.5.25	21./22.6.25	26./27.7.25

Resilienz und die Liebe zum Leben

Der Quell der Resilienz ist die Liebe zu Dir selbst, zu Deinem schöpferischen reinen Wesenskern.

In dieser Liebe stehend, spürst Du Deine Verbundenheit mit Deinen Mitmenschen und allem Lebendigen.

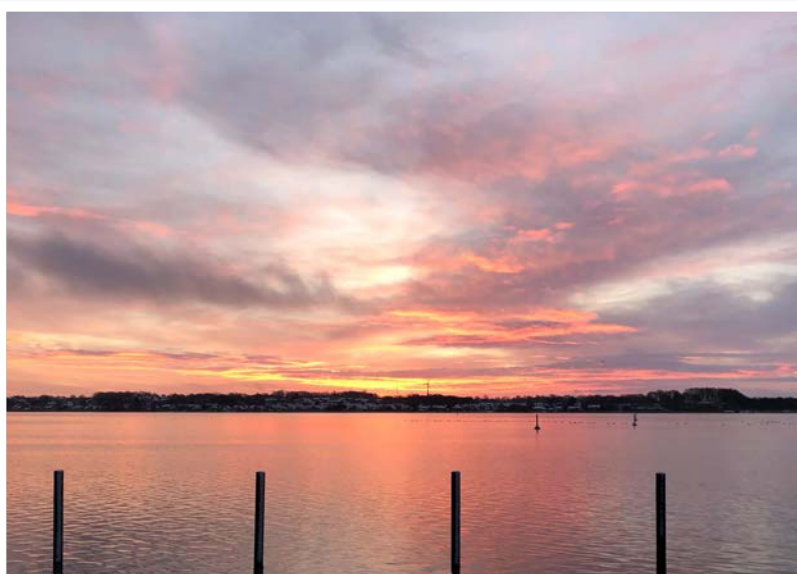
Dieses Gefühl der Verbundenheit ist eine tragende Säule der Resilienz.

Die Meditation mit dem Inneren Kind als Weg zu Selbstliebe und Heilung ist eine sehr wirksame und beglückende Methode, die dies ermöglicht.

In der Begegnung mit unserem reinen Sonnenkind können wir den Sinn unseres Lebens erkennen und unser Schicksal verstehen.

Wenn wir unser Leben danach ausrichten, kann sich unser wahres Selbst im Alltag entfalten und wir erleben Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

Schritt für Schritt kommen wir in Harmonie mit den Gesetzen des Lebens.



Termine

Seminar 1

Freitag, der 25. April 2025
von 10-18 Uhr mit Pausen

Samstag, der 26. April 2025:
von 10-16 Uhr mit Pausen

Seminar 2

Freitag, der 30. Mai 2025
von 10-18 Uhr mit Pausen

Samstag, der 31. Mai 2025:
von 10-16 Uhr mit Pausen

Seminar 3

Samstag, der 21. Juni 2025
von 10-18 Uhr mit Pausen

Sonntag, der 22. Juni 2025:
von 10-16 Uhr mit Pausen

Seminar 4

Samstag, der 26. Juli 2025
von 10-18 Uhr mit Pausen

Sonntag, der 27. Juli 2025:
von 10-16 Uhr mit Pausen

Kosten

€ 240,- pro Wochenende

**Die Seminare sind auch
einzeln buchbar.**

**Die Seminarreihe wird
im Herbst fortgesetzt.
Weitere Informationen
per Email oder über
unsere Internetseite.**

Einführungsseminar

Im Einführungswochenende geben wir einen kurzen Überblick über das Thema Resilienz und über die folgenden Seminar-Wochenenden und beginnen mit Meditations- und Wahrnehmungsübungen zur Stärkung der Resilienz.

Die vielfältigen Angebote eröffnen praktische Möglichkeiten zur Gestaltung eines gesünderen Alltags.

In ruhiger und entspannter Atmosphäre wird genügend Raum für Austausch und Fragen sein.

Folgeseminare

An den kommenden Seminar-Wochenenden werden wir die verschiedenen Resilienzfaktoren (s.o.) weiter erkunden und die praktische Arbeit fortsetzen.

Wie wir arbeiten

In unseren Kursen arbeiten wir vorwiegend praktisch über das eigene Erleben mit Wahrnehmungs- und Präsenzübungen, Selbsterfahrung und Meditation.

Wir berücksichtigen das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist und betrachten den Menschen als ein soziales Wesen, das eng mit der Natur und dem Kosmos verbunden ist.



Seminarort

Das Seminar findet statt im Haus von
Impulse-Seminare
Gasstraße 5
24340 Eckernförde

Durch Bauarbeiten ist die der Zuweg zum Haus verändert:
Zu Fuß geht man entweder über Pferdemarkt oder Burgwall.
Parken kann man im Parkhaus in der Noorstraße, dessen oberer Ausgang zum Burgwall führt und von dort in die Gasstraße.
Über den Pferdemarkt erreicht man das Haus auch mit dem Auto, kann dort aber nicht parken.

Praktisches

Bitte bring bequeme und warme Kleidung und etwas zu schreiben mit.
Meditationskissen und Stühle sind vorhanden.

Für Getränke ist gesorgt.

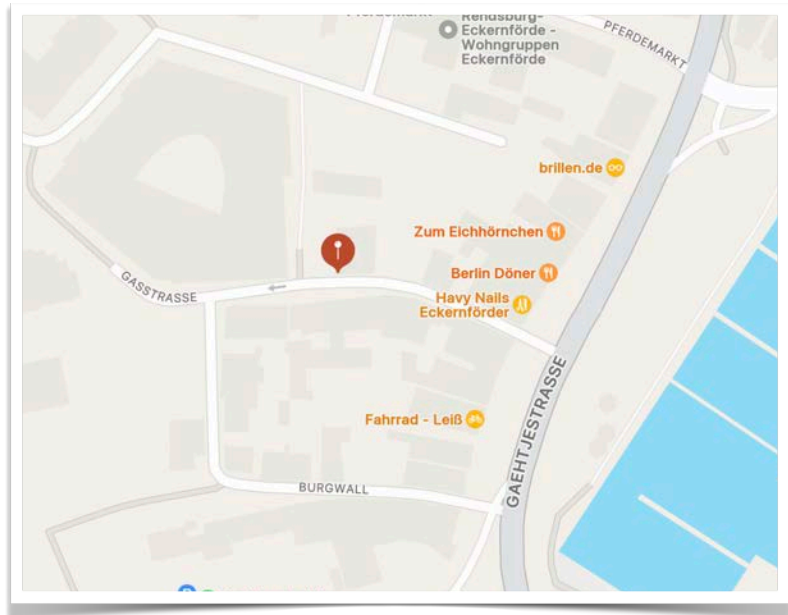
In der Mittagspause sind verschiedene Restaurants und ein Biomarkt in ca. 10 Minuten zu Fuß zu erreichen.

Kursleiter

Sabine und Ralph Knyrim
Berendlund 12
24881 Nübel

Telefon 04621 54 7 92 35

Email: post@vidar-companions.de
www.vidar-companions.de



Sabine und Ralph Knyrim

Wir sind seit 30 Jahren verheiratet und freuen uns über die Lebenswege unserer erwachsenen Töchter.

Wir haben Erfahrungen in unterschiedlichen Bildungssystemen und Berufsfeldern gesammelt und durften vielfältige Begegnungen in unseren Nachbarländern machen. Seit unserem frühen Erwachsenenalter begleitet uns die Spiritualität als Leitstern durch unser Leben. Auf diesem Weg haben wir wertvolle Erfahrungen gemacht, wichtige Begegnungen gehabt und kontinuierlich selbst meditativ gearbeitet.

Beruflich stand die Kommunikation zwischen den Menschen im Zentrum unserer Tätigkeiten: als Schauspieltherapeutin und -trainerin, Regisseurin, Theaterpädagogin, Aura-Soma Beraterin, Meditationslehrerin und als Einzelhandelskaufmann, Unternehmer, Coach und Geschäftsführer einer Beteiligungsgesellschaft.

Heute sind wir gemeinsam als Entwicklungsbegleiter, Resilienztrainer, Meditationslehrer, Coaches, Berater, Aufsteller und Kursleiter tätig.

Auf unseren Lebenswegen haben wir durch persönliche und berufliche Krisen gelernt, unser Schicksal zu verstehen und mit diesem zu gehen.

Seit vielen Jahren arbeiten wir an der Integration geistiger Gesetze und deren Wirkungen in den persönlichen und beruflichen Alltag.

