

Integrale Lebenspraxis



körperlich gesund

emotional ausgeglichen

geistig klar

spirituell wach

Wie kommt es eigentlich, dass ich regelmäßig Sport treibe und mich trotzdem lustlos oder missmutig fühle?

Wie kommt es, dass ich schon seit Jahren täglich meditiere, aber mich im Alltag nicht zurechtfinde und körperlich schlapp bin?

Wie kommt es, dass ich mich intensiv sozial engagiere, mein Leben mich aber dennoch nicht mit Sinn erfüllt?

Vielleicht stellst auch Du Dir, wie viele von uns, solche Fragen und suchst nach einem Übungsweg, der Dich als ganzen Menschen wachsen und blühen lässt und nicht nur einzelne Bereiche entwickelt.

Die integrale Lebenspraxis kann ein solch umfassender Übungsweg sein. Sie fußt auf der integralen Theorie des amerikanischen Philosophen Ken Wilber und Erkenntnissen aus den verschiedensten Wissenschaftszweigen. Sie bezieht individuelle und soziale Aspekte ebenso mit ein wie innere Arbeit und Arbeit an äußerlich sichtbaren Verhaltensweisen und Lebensbedingungen.

Eine integrale Lebenspraxis umfasst einfache Körperübungen aus dem Qigong und dem Sport, Meditation, philosophische, ethische und politische Überlegungen sowie Übungen zum Umgang mit Emotionen und Schatten.

Ein Übungsweg braucht eine zeitliche Kontinuität. Deshalb biete ich Dir als einen ersten Schritt über einen Zeitraum von 10 Wochen wöchentlich eine Stunde an, in der Du in einer kleinen Gruppe Einsichten und Erfahrungen zur Weiterentwicklung sammeln kannst. Wir treffen uns über Zoom, das erspart Dir die Anfahrt. Auch wenn eine kontinuierliche Praxis besonders wertvoll ist, hast Du vielleicht nicht jede Woche Zeit. Deshalb halte ich es so, dass Du nur die Stunden bezahlst, an denen Du teilgenommen hast.

Termin: 10 x donnerstags, ab **03.02.2022**
18:30 – 19:30 Uhr, Einstieg jederzeit möglich

Leitung:



Barbara Murakami

Psychosynthesetherapeutin
Shiatsulehrerin
Sonderschullehrerin

Ort: ZOOM
Die Veranstaltung findet online statt.
Wer sich anmeldet, bekommt von mir einen Link. Vorher muss er sich das Programm ZOOM herunterladen, was sehr einfach ist.

Gebühr: 10 € pro Abend, inkl. Unterlagen; zahlbar am Ende der Serie
Konto: DE69 3005 0110 0077 2138 82