



Mein eigener Raum
entsteht durch klare Grenzen.
Hier bin ich zu Hause –
hier bin ich, wie ich bin.

Wenn ich bei mir bin,
kann ich mit Dir
im Austausch sein
ohne mich zu verlieren
ohne mich zu verleugnen
ohne Schuldgefühle, weil ich
anders denke, fühle bin als Du.

Frei von Erwartungen und Belastungen
anderer kann sich mein Selbst entwickeln.
mein innerer Kern, meine Identität.

Dazu muss ich meine Grenzen
klären, wahren, verteidigen
So entsteht Klarheit und Kraft.
Ein Ruhen in mir.



Datum/ Zeit:

Donnerstag, 2. Mai 2019, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 5. Mai 2019, 15.00 Uhr

Ort:

Mandali Retreat Center, Quarna Sopra,
Ortasee / Italien, www.mandali.org

Kosten:

mit eigener Aufstellung: Fr. 480.-
ohne eigene Aufstellung: Fr. 250.-

Unterkunft & Essen & Zutritt zu Wellness-
Bereich je nach Zimmerwahl zwischen
Fr. 320.- / 800.- oder Euro 260 / 680

(Zimmerreservation direkt unter
www.mandali.org)

>> *Wer sich während des Seminars spontan für eine
eigene Aufstellung entscheidet, bezahlt den Aufpreis
zur Teilnahme samt Aufstellung.*

Info/ Anmeldung: www.lebensgrund.ch

Barbara Lehner, Bruchmattstasse 7,
6003 Luzern, Tel.: 041 310 98 51,
076 574 67 14, M: lehner@lebensgrund.ch

Weitere Infos: www.e-r-langlotz.de

*Hinweis: vom 28. April – 2. Mai findet das
Seminar „Shibashi Qi Gong – Retreat. Erholung in
der Tiefe meines Seins“ statt. Dies ist keine
Einführung ins Shibashi, aber es werden auch
keine Vorkenntnisse in Qi Gong erwartet.*

*Wer beide Seminare bucht, erhält einen Rabatt
von insgesamt Fr. 50.-*

Klarheit und Kraft – ruhend in mir

2.- 5. Mai 2019



Aufstellungsseminar in Systemischer Selbst-Integration

mit persönlichen Frei-Zeiten



VERLUST DER GRENZE UND SELBST-ENTFREMUNG

Durch Verletzungen, durch Gewalt oder frühen Verlust einer nahen Bezugsperson, meist in der Kindheit, wird der Selbst-Schutzreflex beeinträchtigt oder blockiert. Meist entsteht ein verinnerlichtes unbewußtes Abgrenzungsverbot.

Dies führt zum Verlust des eigenen inneren Raumes, der von Fremdem überflutet wird. Damit geht die Verbindung zum eigenen Selbst verloren,

Von mir selbst entfremdet,
weiss ich nicht mehr, wer ich bin
und was ich will.
ich orientiere mich nach aussen
bin innerlich nicht mehr frei,
sondern auf Bestätigung anderer angewiesen.

Das führt zu Stress in Beziehungen, zu Überidentifikation mit der eigenen Arbeit und zu Burnout, Depressionen und psychosomatischen Erkrankungen.

SYSTEMISCHE SELBST-INTEGRATION DURCH ABGRENZUNG

Mit Hilfe von Ritualen ist es möglich, die symbiotische Verschmelzung zu lösen, die blockierte Abgrenzung wieder zu stärken. Die Befreiung des "Inneren Raumes" und die Annäherung an das Selbst gehen dabei im Prozess Hand in Hand.

Die **SYSTEMISCHE SELBST-INTEGRATION NACH LANGLOTZ®** versteht sich als eine

lösungsorientierte Intensivtherapie, welche Elemente von Systemaufstellung, Gestalttherapie sowie Abgrenzungs- und Ablösungsrituale verbindet, um die Entwicklung von Selbst und Selbstbestimmung des Klienten zu stärken.

Zielpublikum:

Das Aufstellungsseminar eignet sich für Personen, die sich aus symbiotischen Verschmelzungen lösen und zu ihrer eigenen Identität und ihren Bedürfnissen finden wollen. Sowie für jene, die die Methodik kennenlernen und erfahren möchten.

Weiterbildungsempfehlung:

Gesunde Abgrenzungsfähigkeit nützt auch Berufspersonen, die in Beratung, Therapie, Betreuung und Seelsorge mit der Thematik von Nähe und Distanz konfrontiert sind.

Leitung:

Barbara Lehner
Freischaffende Theologin
/Seelsorgerin, Trauer –
Ritualbegleiterin.

ausgebildete Therapeutin
„SYSTEMISCHER
SELBST-INTEGRATION
nach Dr. E. R. Langlotz®

www.lebensgrund.ch



in

Der Ort über dem Ortasee mit seiner schlichten Schönheit, der nährenden vegetarisch-veganen Kost und einem einladenden, kleinen SPA-Bereich unterstützt bei diesen heilsamen Prozessen. www.mandali.org

Tagesstruktur:

07.30 Uhr: Einstieg - Stille & Körper
08.15 Uhr: Frühstück
09.15 Uhr: Einheit mit Aufstellungen
13.00 Uhr: Mittagessen
Eigenzeit – Dasein wie ich bin
16.00 Uhr: Einheit mit Aufstellungen
19.15 Uhr: Abendessen
20.30 Uhr: Ausklang – Stille & Ritual

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Handy: _____

E-mail: _____

Ich melde mich verbindlich für das Aufstellungsseminar „Klarheit und Kraft – ruhend in mir“ vom 2.- 5. Mai 2019 an:

Datum:

Unterschrift: