

6. Schritt: Weiterarbeit im Alltag

Am Ende des Seminars steht für alle ein individueller 1. Schritt, den sie im Alltag umsetzen werden, um in ihrer Entwicklung weiter zu kommen.

Weitere Themen des Schwerpunkts

Bilder als Sprache der Seele

SchreibCoaching

- ✚ Einfach sein – Nomadin des Sommers – Basisworkshop
- ✚ Chakrenreise – Arbeit mit Chakrenbildern
- ✚ Bildsprache Tarot - Arbeit mit Tarotkarten
- ✚ Sternkreiszeichen als Schreibanlass und Entwicklungschance
- ✚ Träume werden wahr – Meine persönliche Erfolgsgeschichte
- ✚ Rauh Nächte – das Jahr im Themenkreis

Ort / Kontakt:

I.K.E.

Intensivseminare. Kleingruppen.

Einzelcoaching.

Ike Sprenger

Uhdestr. 12

45147 Essen

0177 / 6127904

lkesprenger@aol.com

Ike Sprenger

Persönlichkeitsentwicklung.
Coaching. SchreibCoaching.

Chakrenreise

Bilder als Sprache der Seele



© Edi Mann

Nächster Seminartermin:

01.09.2018 10.00 – 17.00

Teilnahmebeitrag 90,00 €

Gruppengröße: maximal 6

Anmeldung und Ort - siehe Kontaktdaten

**Bearbeitung von
Lebensthemen und
Begleitung von
Veränderungsprozessen
durch
SchreibCoaching**

Chakrenreise

Chakren sind Energiewirbel – Räder – in unserem Körper, die wie ein Filtersystem funktionieren.

Sie filtern die auf uns einströmenden Energien und lassen - wenn sie ausgeglichen sind – nur die Energien in unser System, die gut für uns sind.

Sind unsere Chakren geschwächt, z.B. durch Stress, Gewalt,

Umweltverschmutzung, Ängste, Konflikte, Glaubenssätze funktionieren diese Filter nicht mehr so gut. Wir laufen in Gefahr, uns auf Negatives einzuschwingen.

Die Arbeit mit den Chakren hilft uns, unsere Schwingungen auszubalancieren und damit unser inneres Gleichgewicht wieder herzustellen.

Den einzelnen Chakren sind Lebensthemen und Fragen zugeordnet, die ich mit Heidemarie Hagen in vielen Jahren gemeinsamer Chakrenarbeit entwickelt habe.

Bilder als Sprache der Seele

Ausgangspunkt der Arbeit sind die 7 Chakrenbilder des Künstlers Edi Mann aus Fuerteventura.

SchreibCoaching

SchreibCoaching nutzt Elemente des therapeutischen Schreibens und des Coachings zur Bearbeitung der Lebensthemen und Fragen.

Wir arbeiten in kleinen überschaubaren Schritten:

Ablaufschritte des Seminars

1. Schritt: mein Thema finden

Alle wählen das Bild aus, was sie oder ihn aktuell am meisten anspricht. Dazu schreiben sie ihre ersten Assoziationen auf. Diese werden vorgelesen und die anderen Gruppenmitglieder sowie die Leitung gibt ein positives Feed-back. Zum Abschluss dieser Phase wird von allen ihr Tagesthema benannt.

2. Schritt: Schreiben zum Thema

Alle schreiben zu ihrem jeweiligen Tagesthema. Zu diesen Texten gibt es ein erneutes Feedback und die

wichtigsten Aspekte werden für jede*n herausgearbeitet.

3. Schritt: Weiterentwicklung des Themas

Mit unterschiedlichen Methoden wird erarbeitet was der / die Einzelne braucht, um mit seinem oder ihren Thema weiterzukommen.

4. Schritt: Aktivierung der dazu gehörigen Ressourcen

Durch Auswahl eines weiteren Bildes werden die Ressourcen aktiviert, die die Einzelnen zur Weiterentwicklung brauchen. Dazu wird geschrieben mit anschließendem Feedback.

5. Schritt: Verankern der Ressourcen im Alltag

Mit unterschiedlichen Methoden werden die Ressourcen so verankert, dass sie den Einzelnen im Alltag zur Verfügung stehen.