

## **Ferien vom ich...**

..um zum Selbst zu kommen.

### **Was heißt das?**

Mein „ich“ ist der Teil von mir, der von meinen Gefühlen geleitet ist. Der Teil, der im Tagesverlauf im Rad läuft und mich nachts vor Gedanken nicht schlafen lässt. Mein „ich“ ist ständig damit beschäftigt, mich ängstlich oder beleidigt oder unterversorgt oder schlecht behandelt oder selbstgefällig oder glücklich oder traurig oder... zu fühlen. Mein „Selbst“ ist ein Anteil von mir, der darunter liegt, der weiß, welche Show das „ich“ veranstaltet, um zu den immer gleichen Ergebnissen zu kommen – Ergebnisse, die oft schmerzhaft sind: Für mich selbst und für andere.

### **Wie geht das?**

Sie nehmen sich Zeit, gefühlt un-begrenzte Zeit. Das bedeutet: Einen oder zwei Tage, in denen Sie sich nur mit sich beschäftigen. In denen Sie die Möglichkeit haben, das Rad anzuhalten, eben Ferien. Einen Teil dieser Zeit verbringen Sie im HeilRaum. Mit meiner Begleitung rutschen Sie in die Etage des „Selbst“.

### **Was passiert?**

Die möglichen Transportmittel in diesen Ferien sind Meditation, Reisen in die geistige Welt, Gespräche, Klärungen, Naturerleben im Wald und Wasser, Atem spüren. Die Reiseziele bestimmen Sie, ich bin dabei Ihre „Reiseleiterin“,

### **Was hab ich davon?**

Ein friedliches Verhältnis zu sich selbst.

Mehr: Selbst-Liebe; Verbindung zu Ihrer Spiritualität; Einsicht in Ihre bisherigen Art, Beziehungen zu führen; Lösen von Festgefahrenem; Ver-rückung von bisherigen, wenig hilfreichen Glaubensmustern, die Ihr Leben betreffen („immer passiert mir das...“); Glücksgefühl, Kraft tanken lernen, bei sich ankommen.

### **Was kann sich dadurch ändern?**

Wenn Sie sich anders wahr nehmen, werden das auch die anderen Menschen tun. Die können Sie nicht verändern, so inbrünstig Sie sich das auch wünschen mögen. Verändern können Sie nur sich selbst. Und damit verändern Sie Ihre Welt.

### **Und praktisch geht das wie?**

Wir lernen uns im Vorgespräch kennen.

Sie vereinbaren Ihre(n) Ferientag(e) mit mir, an diesen Tagen begleite ich Sie fünf Stunden lang, den Rest der Zeit verbringen Sie idealer Weise mit sich selbst. Bei Suche nach Unterkünften in Bonn bin ich gerne behilflich.

### **Was kostet das?**

Ein Tag 250,- €, zwei Tage 460,-€, Mut und den Willen, die jetzige Situation zu verändern.

### **Wann sollte ich das nicht machen?**

Wenn Sie akut geistig oder körperlich krank sind. Wenn wir im Vorgespräch herausfinden, daß diese Zeit nicht hilfreich für Sie wäre oder ich nicht die richtige Begleitung für Sie.

Für welche Menschen ist das empfehlenswert?

Einige Beispiele:

- eine länger dauernde Therapie ist für Sie derzeit nicht möglich
- Sie haben das Gefühl, eine Auszeit würde Sie weiterbringen
- Sie stehen vor einer wichtigen Entscheidung

- Sie haben einen Schicksalsschlag zu verarbeiten
- Sie wollen Ihren spirituelle Standort neu bestimmen
- Sie wollen sich eine Zeitlang ganz auf sich selbst konzentrieren