

Selbstbilderweiterung

Schattenarbeit nach C.G.Jung und Körperinterventionen



„Man wird nicht lichtvoll, indem man in das Licht blickt, sondern indem man sich in sein Dunkel versenkt.“ Zitat von C.G. Jung

Wir sind geprägt durch unser Elternhaus, die Schule, unser Umfeld, unsere Kultur. Wir lernen schon sehr früh, was wir besser tun oder lieber lassen sollen, um in unserer Gesellschaft akzeptiert und geliebt zu werden. Wir lernen unsere Impulse und unser Wesen zu unterdrücken und nehmen eine Rolle ein, die uns hilft in unserem jeweiligen System zu überleben.

In der Schattenarbeit werden die ausgegrenzten, ungeliebten Anteile des Selbst beleuchtet, und integriert.

Ein beleuchteter und integrierter Schatten verliert seine Macht. wir müssen nicht mehr nur das EINE tun und das ANDERE ausgrenzen, sondern wir haben die Wahl zwischen zwei Polen und den vielen Möglichkeiten dazwischen. Wir erlangen dadurch beispielsweise mehr Handlungskompetenz, Kreativität, Lebendigkeit und Gesundheit.

Inhalte:

- Projektion
- Was ist der Schatten?
- Persona und Schatten sind wie Licht und Dunkel untrennbar
- Schattenarten
- Woran erkennen wir den sogenannten Schatten auf der Verhaltensebene und auf der körperlichen Ebene?
- Erkennen des eigenen Schattens
- Wie fragen wir, um den Schatten aufzudecken?
- Verschiedene Integrationsansätze
- Was gewinnen wir durch die Schattenakzeptanz?



„Der größte Schatten ist das ungelebte Wesen.“ Karlfried Graf von Dürckheim

Teilnehmerzahl: max. 14

Termine: 01.09.2012 und 29./30.09.2012

Zeiten: samstags 10.00-18.00, sonntags 10.00 – 16.00

Investition: € 270,-, Ratenzahlung möglich

Dozentin: Sabine Kleftogiannis, Heilpraktikerin seit 1993,
Biodynamische Körpertherapie und ganzheitliches, systemisches Coaching

