

August 2019



**Selbsthilfe entspannt:  
Im Fluss des Lebens sein –  
aus dem inneren Einklang leben**

**Leitung:** Birgit Löhning, Pädagogin M.A.,  
Psychotherapeutin HPG, Physiotherapeutin,  
Osteopathin

**Termin:** 25. September 2019, 11-16 Uhr

**Ort:** WIESE e.V., Eulerstr. 17,  
Essen-Altendorf

Liebe Selbsthilfegruppen-Mitglieder,

wir alle kennen Phasen und Situationen, in denen das Leben nicht mehr der eigenen Vorstellung entspricht. In diesen Momenten ist der Alltag sehr herausfordernd und das eigene innere Erleben steht im Widerspruch zu diesen äußeren Anforderungen.

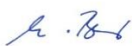
Hermann Hesse schreibt in seinem Buch *Siddharta*: „Mehr aber, als Vasudeva, der Fährmann, ihn lehren konnte, lehrte ihn der Fluss. Von ihm lernte er unaufhörlich. Vor allem lernte er von ihm das Zuhören, das Lauschen mit stillem Herzen, mit wartender geöffneter Seele, ohne Leidenschaft, ohne Wunsch, ohne Urteil, ohne Meinung.“

Und genau wie der Fährmann wollen wir uns im Seminar mit der Frage beschäftigen, wie ein ausbalanciertes Leben im Kontakt mit der lebendigen Quelle, die allem zugrunde liegt, gelingen kann. Denn wie wunderbar ist es, wenn ich dem gegenwärtigen Augenblick zustimmen kann, so wie er ist, da ich mit mir und der Welt in Einklang bin?!

Mit Hilfe bewusster Körper- und Prozessarbeit wollen wir uns an diesem Tag diesen grundlegenden Fragen widmen und dabei den inneren Einklang erforschen.

Wenn wir mit dieser Ausschreibung Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich bitte bis spätestens zum **11. September 2019** verbindlich bei uns an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte bringen Sie eine Wolldecke, bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränke für sich mit. Für einen kleinen Mittagsimbiss wird gesorgt.

Herzliche Grüße



Ihr WIESE-Team