

Herbstkurs

Bewusstsein und Entwicklung im Einklang mit dem Herbst

Der Herbst ist die Jahreszeit der Reinigung und Vorbereitung. In diesem Kurs der persönlichen Entwicklung nutzen wir Meditation und Workshops, um bewusst Bilanz zu ziehen, altes abzulegen und Platz für neues zu schaffen. Die Natur und das Leben der Bäume dient uns dabei als Inspiration.

Themen

1. Die Erneuerung vorbereiten durch Retrospektive, Klarheit und Selektion.
2. Altes loslassen und Platz für Neues schaffen, sich reinigen und erleichtern.
3. Entwickeln von neuen Wünschen und setzen von Intentionen.
4. Intentionen mit Vertrauen nähren und Verankern lassen, Vorbereitung auf den Winter.

Ablauf

Der Kurs ist eine Kombination aus Meditationen und Übungen zur persönlichen Entwicklung. Er besteht aus vier Workshop-Terminen, Austausch in der Gruppe, wöchentliche Live-Meditation und Material zum Selbststudium mit introspektiven Fragen, Lesematerial, Audiomeditationen und Tagebuchführung.

Kurszeitraum

Der Kurs beginnt am 24. September 2022 und endet am 26. November 2022. Die Zeitinvestition für den Kurs über zwei Monate beträgt rund 30 Stunden inklusive Workshops, Meditationen und Selbststudium.

Termine und Kursort

Workshops am Samstag 24.9, 15.10., 5.11 und 26.11.
von 13:30 Uhr - 16:30 Uhr im Studio in Bern Mattenhof.

Anmeldung

Per Mail an info@qilala.ch. Der Preis ist CHF 500 pro Teilnehmer/in. Anmeldeschluss ist der 21. September. Ein Gruppe ist nicht grösser als 6 Personen.



Herbstkurs

Bewusstsein und Entwicklung im Einklang mit dem Herbst

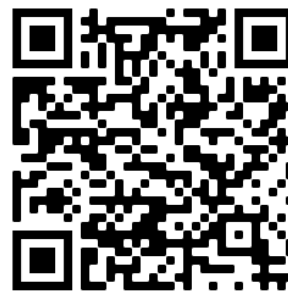
Übersicht

- ✓ 4 Workshops im Studio je 3 Std.
- ✓ Studienmaterial
- ✓ Wöchentliche Live Meditationen
- ✓ Audiomeditationen für zu Hause
- ✓ Anleitung zum Journaling
- ✓ Preis CHF 500.- pro Teilnehmer

Voraussetzungen

- Persönliches Engagement und Motivation
- Ein wenig Offenheit, die eigene Erfahrungen in der Gruppe zu teilen
- Erfahrung mit Meditation

Online



Hintergrund

Alles in der Natur ist zyklisch. Es gibt Zeiten des Wachstums, der Dynamik und der Orientierung nach Aussen, und es gibt Zeiten der Verlangsamung, der Ruhe und der Introspektion. Das beste Beispiel für das zyklische Leben sind die Jahreszeiten und die Natur, welche sich an diesen ausrichtet, um sich zu erneuern.

Auch wir sind Teil dieser Natur und wir lernen von jeder Jahreszeit, wie wir Veränderungen harmonisch erleben und auch steuern können, wie wir bewusst einhergehen zwischen Vorbereitung, Regeneration, Wachstum und Erfüllung.

Für wen ist dieser Kurs?

Dieser Kurs ist für dich, wenn du Zeit für dich nehmen willst, um deinen natürlichen Lebensrhythmus zu finden und deinen Wandel zu begleiten. Schaffe Klarheit darüber, was nicht mehr zu dir passt und löse dich sanft davon ab. Verbinde dich mit deinen Wünschen und Träumen und setze neue Intentionen für deine Entwicklung.

Interessiert?
kontaktiere uns auf
info@qilala.ch
www.qilala.ch