

Menla Training gliedert sich in zwei Seminarphasen:

Phase I - Die Grundlage bereiten

Seminar 1: Die verborgene Angst vor Gesundheit

Wir beginnen damit, den Sinn für Balance zu entdecken. Er ist in jedem Menschen angelegt, aber zumeist verborgen. Zugang zu ihm finden wir durch vier Tore: Entfaltung von Wohlsein, Mitgefühl, prüfendes Erkennen und Vertrauen. Dabei erkennen wir auch (krankmachende) Gewohnheitsmuster, die uns daran hindern, die Verbindung aufzunehmen.

Seminar 2: Das Herz des Heilens berühren

Wir lernen Möglichkeiten kennen, mit dem eigenen Schmerz und der eigenen Angst umzugehen und entdecken unser Ausgrenzenwollen als Spirale des Leidens und die persönliche Empfindsamkeit als Triebkraft des Heilens. Dieses Wochenende ist besonders der persönlichen Erfahrung der Berührbarkeit gewidmet.

Seminar 3: Die Bedrohung durch Kranksein

Wir stellen uns den Tatsachen von Krankheit und Furcht und erforschen, vor dem Hintergrund kontemplativen Heilens, die ursächliche körperliche und seelische Dynamik des Krankwerdens in unserer persönlichen Geschichte. Dabei verwenden wir den erfahrbaren Anteil der drei Lebensprozesse aus der tibetischen Heilkunde.

Phase II - Den Weg beschreiten

Seminar 4: Das Entdecken des Humors im Heilen

Die Erforschung der eigenen Lebensdynamik aus der Sicht des gegenwärtigen Moments nährt Intelligenz und Humor. Diese helfen uns, den Heilungsprozeß zu ergründen, so daß durch Achtsamkeit auf Empfinden unsere gesunden Aspekte hervortreten.

Seminar 5: Das Hadern mit dem Körper

Wir erkunden die Kraft und Tiefe des eigenen emotionalen Widerstandes. Dieser hindert uns, unser gewohntes Körperbild zu überprüfen und uns der elementaren psychosomatischen Täuschung des Krankseins zu stellen. Wir setzen einen Geistes-zustand frei, der tiefer reichende Fragen zulässt

Seminar 6: Krankheit als Weg

Jede Erkrankung bietet uns eine kostbare Gelegenheit, tiefere Einsicht in die eigene körperlich-geistige Verwirrung zu gewinnen. Diese Verwirrung mit humorvoller Klarheit zu akzeptieren, ist unsere Aufgabe. So verstärkt sich in uns die Gewissheit von Krankheit als Weg.

Seminar 7: Die unermüdlichen Heiler

Das abschließende Wochenende wird uns Überblick und praktischen Ratschlag geben, wie sich natürliche Balance in den Momenten unseres Alltags bewahren.

Menla Training findet in Bielefeld statt und umfasst:

- 5 Wochenenden (Beginn Freitag 19.00 Uhr, Ende Sonntag 17.00 Uhr)

- 2 viertägige Seminare

Menla Training kostet: EU 1910 in Raten (Unterbringung und Verpflegung sind nicht enthalten).

Falls Sie ein finanzielles Entgegenkommen brauchen, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.