



Die Praxis *Sonnenraum* bietet  
einen Workshop zum Thema  
**Reise zum inneren Kind**  
im **effektiv** Yoga- und Figurstudio  
an

Datum: **29.04.2012**

***In diesem Workshop nimmst Du behutsam Kontakt zu Deinem "inneren Kind" auf.***

Seit vielen Jahren ist der Begriff das "innere Kind" in der Psychologie bekannt. Das "innere Kind" ist durch unsere Herkunftsfamilie geprägt. Es ist oft traurig, verletzt, trotzig und hilflos, es fühlt sich unwert, schuldig und ungeliebt. Alle diese Gefühle resultieren aus Erfahrungen, Prägungen und Traumatisierungen im Kindesalter. Diese verletzte Gefühlswelt führt im Erwachsenenalter zu Problemen in Partnerbeziehungen, in der Sexualität und in zwischenmenschlichen Beziehungen.

In diesem Workshop nimmst Du Kontakt zu Deinem "inneren Kind" auf und hebst seine Verletzungen in Dein Herz, um es zu verstehen und zu trösten. So heilst Du die Wunden Deines "inneren Kindes" und erlöst alte Gefühle von Ungeliebt-sein, Unwert-sein, Scham und Schuld.

Mit Bedacht hebst Du Verletzungen ans "Licht" und transformierst diese Inhalte durch Vergebung, Selbstvergebung und Heilmeditation. Freude und Lachen werden so wieder erweckt. Es ist möglich, dass sich Seelenanteile, die in Deiner Kindheit verloren gegangen sind, an diesem Tag wieder in Deine Psyche zurück integrieren. Das bringt für Dich ein Gefühl von mehr Ganzheit mit sich. Dein "heiles inneres Kind" tritt hervor, welches in Leichtigkeit, Lebendigkeit, Lebensfreude, Vertrauen, Unschuld und Spiel agiert.

<b>Ort</b>	<b>effektiv</b> Yoga- und Figurstudio, Anton-Aulke -Ring 2, 48308 Senden
<b>Dauer</b>	10 Uhr bis 16 Uhr
<b>Kosten</b>	55,00
<b>Mitzubringen</b>	dicke Socken, ein kleines Kissen, eine Decke, eine weiche Matte z.B. eine Gartenstuhlaufgabe, Getränk und einen Snack für die Mittagspause, Zeichenblätter (DIN A4) und Buntstifte.

Kleide Dich bequem!

**Verbindliche Anmeldung bis zum 22.04.2012 unter Telefon: 02597 / 2070508.**