

# Freiheit von dem/der inneren Kritiker\*in

Unsere Lebenskraft wird weit häufiger durch Urteile geschwächt als durch Krankheiten. Die Art, wie wir uns selbst bewerten, oder das Urteil anderer Menschen über uns, kann unsere Vitalität, Spontaneität und natürliche Ausdrucksweise ersticken. Der Fluss unseres inneren Erlebens wird auf diese Weise ständig manipuliert. Diese meist unbewussten Wertungen in uns werden auch Über-Ich genannt: ein Sammelbecken von verinnerlichten Ansprüchen, Erwartungen und Selbstbildern, wie wir sein sollten und wie nicht.

Wie können wir uns von dieser inneren kritischen Instanz befreien, damit wir uns in unserer Natürlichkeit entfalten können? Das erkunden wir mit Übungen aus der Transpersonalen Prozessarbeit, wie dem „Inneren Erforschen“, sowie mit Kurzvorträgen, Bewusstseinsarbeit mit Fragen (Dyaden), Körperarbeit, Phantasiereisen, Meditation in Stille und Übungen in der Natur.

**Datum:** 5. - 8. Oktober 2023  
Donnerstag 18 Uhr bis Sonntag 13 Uhr

**Kursnummer:** 23BS04

**Kursort:** Benediktushof bei Würzburg

**Kursgebühr:** € 275  
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung € 156 - 261

**Leitung:** Bettina Skowronnek