

Freiheit vom inneren Kritiker

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: 8. - 11. März 2026
Donnerstag 18 Uhr bis Sonntag 13 Uhr

Kursort: Benediktushof bei Würzburg

Kursgebühr: € 305 (zuzüglich Unterkunft und Verpflegung)
Unterkunft und Verpflegung € 174 - 270

Kursnummer: 26BS02

Leitung: Bettina Skowronnek