

Die Leichtigkeit des Seins

„Unbeschwert ist richtig. Beginne richtig, und du bist unbeschwert“ meint Chuangtse und lädt uns zu einer anstrengungslosen Art zu leben ein, die wir nur allzu oft im Alltag verlieren. Kann es überhaupt möglich sein, ohne Anstrengung unser Leben zu meistern? Wenn ja, welche Faktoren sind es dann, die uns das Leben als Belastung oder als ein „Im-Fluss-sein“ empfinden lassen?

Das Seminar betrachtet aus dem Blickwinkel der **Transpersonalen Prozessarbeit**, wie innere Faktoren dazu führen, ob wir das Leben beschwerlich oder leicht erfahren und führt an eine im Sein gegründete Lebensweise heran.

Mit Elementen der **Transpersonalen Prozessarbeit**, wie dem „Inneren Erforschen“, sowie mit Kurzvorträgen, Bewusstseinsarbeit mit Fragen (Dyaden), Körperarbeit, Phantasie Reisen, Meditation in Stille und Übungen in der Natur werden wir Körper und Seele Raum geben, und so die Voraussetzung schaffen, um Leichtigkeit und Unbeschwertheit in uns zu erfahren.

Datum: 30. April - 3. Mai 2026
Donnerstag 18 Uhr bis Sonntag 13 Uhr

Kursort: Benediktushof in Holzkirchen bei Würzburg

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

Kursnummer: 26BS03

Leitung: Bettina Skowronnek