

Sommerprogramm 2019

The Work-Tag (The Work von Byron Katie)

Solange wir irgendwelche Gedanken mit «sollte/sollte nicht» im Kopf haben, sind wir noch nicht frei, die Wirklichkeit zu lieben. Solange wir uns mit irgendwelchen sorgenvollen Gedanken quälen oder etwas befürchten oder bedauern oder in Depressionen stecken, leben wir noch nicht das, was wir sein könnten!

«Mein Mann sollte mir besser zuhören», «Meine Chefin sollte mich besser respektieren», «Meine Frau hätte mich nicht verlassen sollen», «Ich müsste mehr Geld haben», «Mein Vater hätte nicht so früh sterben sollen», «Es dürfte keinen Krieg geben auf dieser Welt» »Mein Sohn wird etwas zu nichts bringen» «Meine schwere Kindheit hindert mich daran...». Die Liste kann unendlich verlängert werden.

Unsere Gedanken sind es, die uns das Leben himmlisch oder aber zur Hölle machen!

An den Akzeptanz-Tagen haben wir lange Zeit, um wirklich einzutauchen. An diesen Tagen wende ich «The Work» von Byron Katie an. Und alle, die schon dabei waren, wissen: Es ist eine tiefwirkende Methode, um sich von Schmerz, Ärger, Wut, Gefühlen wie Verlassenheit, Benachteiligung usw. zu lösen. Selbst beim Zuhören profitierst du und wirst der Akzeptanz allem gegenüber näherkommen. Das was ist, ist. Der Widerstand dazu macht uns krank!



Mit Hilfe von «The Work» können wir erkennen, dass wir **frei** und **leicht** und **friedlich** werden, wenn wir unsere Gedanken erkennen, hinterfragen und loslassen können. Manchmal wäre es einfacher, die „Schuld“ jemandem geben zu können. Doch hier geht es darum, die Verantwortung für sich selbst radikal zu übernehmen und die Menschen um uns herum frei zu lassen.

Damit sich ein grosses, inneres **JA** in uns ausbreiten kann!

Ort: Lern- und Lebenswerkstatt, Kleinwangenstrasse 18, Hochdorf

Daten: Freitag, 12. Juli / 10. August 2019

Zeit: 08.30 – 11.30, 13.30 – 16.30 Uhr

Kosten: Fr. 120.-- / pro Tag und Person

Anmeldeschluss: jeweils 5 Tage im Voraus



Wie wir unsere Kinder aus vollem Herzen lieben können

Wir haben uns so auf unsere Kinder gefreut. Stellten uns vor, wie wir dieses Wesen jederzeit voller Liebe und Verständnis begleiten werden. Und nun im Zusammenleben erschrecken wir ab unserem Aggressionspotenzial bei gewissen Verhalten unserer Kinder. Wir könnten sie auf den Mond schiessen – und sterben danach fast vor Schuldgefühlen. Wir wollten Kinder, die wir lieben können – und haben Lehrer bekommen, die die Fähigkeit haben, unsere wunden Punkte präzise zu treffen! Wenn du lernst, diese Zeichen zu verstehen, wirst du deiner Liebe näherkommen, als du ahnst!

Ort: Lern- und Lebenswerkstatt, Kleinwangenstrasse 18, Hochdorf

Datum: Freitag, 9. August 2019

Zeit: 08.45 – 11.00 Uhr

Kosten: Fr. 55.-- / Person

Anmeldeschluss: Freitag, 2. August 2019



Projekt «Liebesbriefe»

Hast du auch schon einmal die Kraft eines Briefes erlebt, in dem geschrieben stand, was du für eine Person bedeutest? Was du für sie bist, wie wichtig und bedeutungsvoll? Für was sie dir dankbar ist?

Und kennst du dann das? Schon lange möchtest du deiner Freundin schreiben, deinen Eltern, einer hilfsbereiten Bekannten, einem netten Nachbar. Doch du weisst nicht recht wie oder nimmst dir einfach die Zeit nicht. Oder du bist dir nicht sicher, ob du das überhaupt darfst oder ob das angebracht ist. Und vielleicht hast du sogar schon erlebt, dass diese Person dann plötzlich nicht mehr da war. Da bleiben die Sätze im Kopf und «Hätte ich es ihr/ihm doch noch gesagt».

Für alle, die solche Briefe schreiben und damit andere im Herzen berühren möchten, sich die Zeit aber nicht nehmen oder nicht recht wissen, wie man diese Worte formulieren könnte: **Das Projekt «Liebesbriefe»!**

Ort: Lern- und Lebenswerkstatt, Kleinwangenstrasse 18, Hochdorf

Daten: Dienstag, 9. Juli / Montag, 15. Juli / Donnerstag, 8. August 2019

Zeit: 08.45 -11.00 Uhr

Kosten: Fr. 25.— Unkostenbeitrag

Anmeldeschluss: jeweils 5 Tage im Voraus

Papiere, bevorzugte Stifte oder persönliches Material bitte selber mitbringen. Selbstverständlich stehen meine Stifte aber auch zur Verfügung.



Online-Kurs «Beziehung statt Erziehung – und der Rest kommt von selbst!»

Nächster Start: Montag, **8. Juli**, Kurs-Nr. **195B**

Kosten: Fr. 49.— für wöchentliche Mails – 17 Wochen lang (mit Sommerpause)!

Anmeldung ab sofort möglich bis 5 Tage vor dem Start.

Details und mehr Infos auf www.lernundlebenswerkstatt.ch



Neu:

Von einem unehrlichen JA zu einem ehrlichen NEIN!

Menschen, welchen Nein sagen schwerfällt, sagen auch unehrlich Ja. Warum braucht es uns so unglaublich viel Mut, NEIN zu sagen? Welche Ängste hindern uns daran? Was befürchten wir zu verlieren?

Welche sprachliche Mittel helfen, NEIN zu sagen?

Dieses Tagesseminar beantwortet diese Fragen. Darüber hinaus werden wir uns mit «The Work» um die Ängste kümmern, um frei davon zu werden!

Ort: Lern- und Lebenswerkstatt, Kleinwangenstrasse 18, Hochdorf

Datum: Mittwoch, 10. Juli / Mittwoch, 7. August 2019

Zeit: 08.30 – 16.30 Uhr (mit Mittagspause)

Kosten: Fr. 150.-- / Person

Anmeldeschluss: jeweils 5 Tage im Voraus



*Es freut mich, wenn mein buntes Angebot dich anspricht! Manchmal findet sich in der Sommerpause plötzlich Zeit, etwas für sich zu machen. **Wellness für die Seele...***

*Vom 12. Aug. – 1. Sept. bleibt die Werkstatt geschlossen. **Vor und nachher bin ich leidenschaftlich gerne für dich da.***

Nun wünsche ich dir ganz schöne Sommertage und vielleicht bis bald,

herzlichst

esthi