

Meditationswoche Internal Family System

Verbinde dich mit dir selbst!



Tauche in dieser Meditationswoche in die faszinierende Welt des Inneren Familiensystems nach Richard Schwartz ein. In dieser intensiven Woche wirst du die tiefen Schichten deines inneren Selbst erkunden und transformative Werkzeuge entdecken, um Harmonie und Gleichgewicht in deiner inneren Welt zu schaffen.

Das **Internal Family System (IFS)** ist eine kraftvolle Methode, die es dir ermöglicht, die verschiedenen Teile deiner Persönlichkeit zu verstehen und in ein liebevolles Gleichgewicht zu bringen. Von den schüchternen Schatten der Anteile, die Lasten tragen bis zu den leuchtenden Aspekten der Selbstqualitäten – wir werden uns auf eine Reise begeben, um die dynamische Landschaft deiner inneren Welt zu erkunden.

In unserem Seminar werden wir durch geführte Meditationen, Achtsamkeitsübungen und interaktive Workshops die Grundprinzipien des Inneren Familiensystems vertiefen. Du wirst lernen, wie du mit verschiedenen inneren Anteilen in Kontakt trittst, ihre Bedürfnisse verstehst und sie in einem liebevollen Dialog integrierst. Außerdem werden im Zuge dieses Heilungsprozesses uns bereits inne liegende Selbstqualitäten wie Achtsamkeit, Freude, Kreativität, Liebe und Mitgefühl wieder aktiviert und lebbar gemacht.

Diese Woche ist nicht nur eine Zeit der Selbsterkenntnis, sondern auch der Selbstheilung. Du wirst Werkzeuge erlangen, um innere Konflikte zu lösen, Selbstakzeptanz zu fördern und deine Lebensenergie zu stärken. Tauche ein in die Stille, entdecke die Weisheit deiner inneren Familie und erlebe eine Woche der Transformation und inneren Harmonie.

Deine Meditationswoche Internal Familie System enthält

- 4 bis 5 Std. täglich geführte Meditationen aus dem IFS, MSC und MBSR
- tägliche Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Vertiefende Vorträge zum Schwerpunkt IFS Inner Family System
- Zusätzliche Seminarunterlagen und mp3-Dateien für zu Hause zum Fortführen und Vertiefen
- Schnuppermonat Live-Online-Meditationen nach dem Seminar zum Aufrechterhalten der Praxis und für Fragestellungen (mehrere Live-Sessions die Woche)
- 6 Übernachtungen im komfortablen Einzelzimmer bzw. Doppelzimmer z.T. mit Balkon
- 6 x Bio-Vital-Vollpension mit regionalen, biologischen Spezialitäten, inkl. Frühstück, Mittagssnacks und Abendessen als Buffet und inkl. aller alkoholfreien Getränke
- Nutzung des Wellnessbereichs (im Sommer 2024 wegen Umbau geschlossen)

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen



Kurs mit Unterkunft ab 1252,- € pro Person

exkl. Gästetaxe von 2,- € pro Person/Tag, Stand Okt. 2023

Meditationswoche Internal Family System

Verbinde dich mit dir selbst!



Anreisetag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr: Treffpunkt im Seminarraum.

Begrüßung und Einführung in die Meditationswoche, anschließend Abendessen im Hotel.

Dieser Zeitplan dient der Orientierung zu den Zeiten. Die Inhalte werden je nach Gruppendynamik und Bedürfnissen der Gruppe angepasst und sind hier bewußt nur angerissen und nicht detailliert.

Ablauf	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.30 Uhr – 9.00 Uhr	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel
9.30 Uhr – 12.00 Uhr	Meditationsübungen Praxis und Theorie Internal Family System sowie Gruppenaustausch	Meditationsübungen Praxis und Theorie Internal Family System sowie Gruppenaustausch	Meditationsübungen Praxis und Theorie Internal Family System sowie Gruppenaustausch	Meditationsübungen Praxis und Theorie Internal Family System sowie Gruppenaustausch	Meditationsübungen Praxis und Theorie Internal Family System sowie Gruppenaustausch
12.00 Uhr – 14.00 Uhr	Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung	Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung	Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung	Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung	Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung
14.00 Uhr – 16.30 Uhr	Praxisübungen zur Vertiefung und Integration	Praxisübungen zur Vertiefung und Integration	Praxisübungen zur Vertiefung und Integration	Praxisübungen zur Vertiefung und Integration	Praxisübungen zur Vertiefung und Integration
ab 18.00 Uhr – 20.00 Uhr	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel Abschluss Seminar nach dem Abendessen

Der zeitliche Ablauf kann aus aktuellem Anlass vom Seminarleiter verändert werden.

Samstag: Abreise nach dem Frühstück