

Essenzielles Teilen

mit Monika Wolf



Essenzielles Teilen braucht keinerlei Vorkenntnisse. Einzige Voraussetzung ist deine ehrliche Bereitschaft zur tiefen (essenziellen) Selbstbegegnung. Hier hast du Gelegenheit und Raum, genau hinzuspüren, was dich gerade in deinem Innersten bewegt.

Du bist herzlich willkommen, egal wo du gerade stehst. Du darfst teilen, was du magst, oder schweigen und die Präsenz der Gruppe genießen – und dir vielleicht auch hilfreiche Impulse für dein Leben mitnehmen.

Unsere Struktur:

- Gemeinsame Einstimmung: angeleiteter Selbstkontakt (Atem – Körper – Raum)
- Erste Redestab-Runde: Meine Wahrheit des gegenwärtigen Momentes
Wie geht es mir? Was beschäftigt mich derzeit? Was erlebe ich gerade?
- Ziehen einer TAROT-Karte für unser heutiges Gruppenthema:
Womit wollen wir heute in die Tiefe gehen?
- Zweite Redestab-Runde: Was bedeutet diese Karte heute für mich und meine Situation?

Für das Teilen von euren persönlichen Wortmeldungen gilt immer:

Jede/r darf, aber niemand muss etwas teilen. Alles hat Raum, alles darf sein.

Wir hören mit voller Aufmerksamkeit und offenem Herzen zu und spüren hin: Was macht das mit mir?

Ratschläge, Bewertungen und Diskussion lassen wir für den Moment vor der Tür und alles Gesagte bleibt in unserem Kreis.

Leitung: Monika Wolf, ESSENZ-Trainerin und TAROT-Beraterin nach Gerd Bodhi Ziegler, Mentaltraining und Bewusstseinscoaching

Datum: SA 24.5., SA 19.7. Termine können einzeln besucht werden

Ort: Verein Kraft für Leben, Speckbacherstraße 30, Innsbruck

Uhrzeit: 15:00 – ca. 17.30 Uhr, je nach Gruppengröße

Kosten: KfL Mitglieder 5€, Nicht-Mitglieder 10€

Anmeldung: Bei Monika, SMS an 0680 1258828 oder Mail monika_wolf0@yahoo.de

