

Versöhnung mit der Frau in uns

Wochenendkurs mit Sabine Jaenicke & Ursula Richard
Achtsamkeitszentrum, 5.-6. November 2022

Für viele Frauen ist es schwierig, sich selbst anzunehmen und mit den Augen der Liebe und des Verstehens zu betrachten oder sich als kraftvoll und stark zu erleben. Weshalb ist das so? Was hindert uns daran, mit uns selbst fürsorglich, mitfühlend und wertschätzend zu sein?

Oft sind es alte Glaubenssätze aus der Kindheit, denen wir ganz automatisch und unbewusst folgen, alte Wunden aus der Vergangenheit oder auch Gewohnheitsenergien, die sich immer wieder bemerkbar machen. Manchmal erweisen sich diese Wunden als älter als wir selbst. Vielfach sind es die Wunden unserer Mütter und weiblichen Vorfahren, die ihre eigenen Lebensträume früh begraben mussten. Wie viel Hoffnungslosigkeit, Wut, Schmerz lebt da in uns weiter?

Gemeinsam wollen wir einen heilsamen Raum schaffen, in dem wir tief in schwierige Gefühle schauen, in Gewohnheitsenergien und Glaubenssätze, sie liebevoll mit Achtsamkeit halten und lernen, sie zu verwandeln. Im Austausch nähren wir unser Verbundensein und in der Stille berühren wir unsere wahre Stärke.

Samstag: 05.11.22, 9:30 Uhr-16:30 Uhr

Sonntag: 06.11.22, 9:30-16:30 Uhr

Ort: Achtsamkeitszentrum München,
Treffauerstr. 19, 81373 München
([Wegbeschreibung](#))

[Anmeldung](#)

Kosten: 40 Euro / 20 für AZ-
Unterstützerinnen

Nicht vergessen: Ein vegetarisches
Mittagessen mitbringen!

Praxis: geleitete und stille Sitzmeditationen,
Gehmeditation, Vorträge, achtsamer
Austausch, Rituale und freudiges und
unterstützendes Miteinandersein.



Maximal 20 Teilnehmerinnen. Teilnahme an beiden Tagen ist erwünscht.