



ICH-BIN

Der König in meinem Reich

5-wöchiger Onlinekurs

In diesem Kurs entwickeln Sie liebevoll, achtsam und geduldig ein tiefes Verständnis für Ihr Selbst.
Mit all Ihren Fertigkeiten und Unfertigkeiten.



Modul 1:

Wer bin ich
und wenn ja,
wie viele?



Modul 2:

Das große
Spiel



Modul 3:

Das
sogenannte
Böse



Modul 4:

Die Macht
eines Satzes



Modul 5:

Raus aus alten
Mustern – für
meine
Krönung!



Begleit-Skript



Modul 1: Wer bin ich und wenn ja, wie viele?

„Der Mensch ist ein ergebnisoffenes Entwicklungswesen“
(Götz Werner)

Übung 1: ICH BIN

Wer bin ich mit all meinen Fertigkeiten und
Unfertigkeiten?

Übung 2: Wie will ich sein?

(Im Rahmen meiner eigenen Möglichkeiten?)
Aus einer Kastanie kann nur ein Kastanienbaum
werden, kein Gänseblümchen.

Arbeits-Material:

3 Samen (z.B. Kastanie, Walnuß, Eichel) suchen.
Papier und Stift

Meditation:

Die Geburt des ICH

Yoga-Übung 1:

Adler

Der Adler. Fliegt hoch und schärft seinen Blick.
Ich bekomme ein Bewusstsein über mein Selbst.

Yoga-Übung 2:

Die Baumstellung. Nur wenn ich kräftige
Wurzeln habe, kann ich alle Bewegungen in der
Außenwelt mitmachen, ohne mich zu sehr zu
verbiegen, oder mich dagegen aufzulehnen.

Anmerkungen

Ich - das ist mein inneres Heiligtum, der Aufzug zwischen den Etagen.
Meine Persönlichkeit, geprägt vom Erbe meiner Eltern und meinem Umfeld.
Ich versuche die Wunden meiner Kindheit zu erkennen und meine Angst zu überwinden.



Modul 2: Das große Spiel

Unser ICH muss lernen, Entscheidungen zu treffen

Übung 1: Urheberstandpunkt einnehmen

Ich nehme mich an, mit meiner ganzen
Geschichte und meinem Schicksal

Übung 2: Entscheiden lernen

Ich bin verantwortlich für alles in meinem Leben.
Ich bin Regisseur / Schauspieler / Zuschauer zur
selben Zeit!

Ich lerne zu entscheiden und die Verantwortung
zu übernehmen

Arbeits-Material:

Ritual ausdrucken, Kerzenlicht,
Räucherstäbchen, evtl. ein schöner Stein als
Ritualbegleiter oder „stiller Zeuge“.

Meditation:

Das große Spiel

Yoga-Übung 1:

Atemübung für die Verdauung. Ich nehme alles
zu mir, alles kann „verdaut“ werden.

Yoga-Übung 2:

Bootsstellung auf dem Rücken.
Ich lerne eigene Entscheidungen zu treffen
(„aus dem Bauch heraus“)

Anmerkungen

Ich lerne Entscheidungen zu treffen, keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung. Ich nehme den Urheber-Standpunkt ein.
Nur ICH kann mich verändern – nur so bekomme ich die Hände ans Steuer meines Lebens und bin aktiv.



Modul 3: Das sogenannte Böse

Übung 1: Luzifer und Ahriman (Der Wolf im Schafspelz)

ICH bin ein Seiltänzer zwischen den Welten. ICH bin in meiner Mitte, wenn ich zwischen den dunklen Kräften ausgleichen kann.

Übung 2: Das Böse im Innen

Ich lerne den Umgang mit dem sog. Bösen in mir – Umgang und Abgrenzung von negativen Kräften

Arbeits-Material:

Kündigung ausdrucken, Stift und Papier,
Feuerfeste Schale zum Verbrennen

Meditation:

Das Märchen vom verlorenen Sohn
Vorgelesen von Maja

Yoga-Übung 1:

Die Waage, der Seiltanz. Das ICH muss zwischen den Kräften ausgleichen

Yoga-Übung 2:

Die Krokodils-Übung.
Eigenschaften, die ich an anderen ablehne,
benötige ich selber dringend, um glücklich zu sein.

Anmerkungen

Das Tor zur geistigen Welt ist nur offen, wenn mir der Drahtseilakt gelingt und ich in der Mitte bin. Dort öffnet es sich. Bin ich verrutscht zu einer Seite, so bleibt es verschlossen.

Innerer Kritiker/Zweifler/Richter/Antreiber. Es sind nicht alle gut (Rotkäppchen Syndrom)



Modul 4: Die Macht eines Satzes

„Das was ich glaube, ist für mich wahr“

Übung 1: Negativer Satz

Welcher Satz hat sich so stark eingebrannt, das er eine dauerhafte Narbe hinterlassen hat?

Übung 2: Positiver Satz

Welcher bestärkende, positive Satz hat Sie begleitet und geprägt?

Arbeits-Material:

Stift, Papier, Notizbuch, Ritual ausdrucken

Meditation:

Edelsteinsuche in meiner Biographie

Yoga-Übung 1:

Die Reinigungsübung für die Stirn. Der Feueratem. „Ich verbrenne meine alten Gedankenmuster“.

Yoga-Übung 2:

Das erweiterte Lotusblütenmudra. „Ich sammle die himmlischen Schätze der geistigen Welt und lasse sie mir zukommen“.

Anmerkungen

Die Kraft und die Würde meines eigenen Potenzials erkennen – und sich seine Würde zurückholen. Meine Kraftquelle liegt in mir und nicht im Außen!



Modul 5: Raus aus alten Mustern - für meine Krönung!

ICH bin der König in meinem Reich!

Übung 1: Was möchte noch geheilt werden?

Hó oponopono

Übung 2: Meine Krönung!

Ich hole mir meine Würde zurück

Arbeits-Material:

Einen würdigen Stuhl oder Sessel als Initiation
für meine Krönung, Kerze, Blatt, Stift, 2 Blumen,
die man trocknen kann
(eine Große und eine Kleine)

Meditation 1:

Raus aus alten Mustern!

Meditation 1:

Meine Krönung!

Yoga-Übung 1:

Der unsichtbare Stuhl.
Ich vertraue meinem Selbst!

Yoga-Übung 2:

Das Lotusblütenmudra auf dem Kopf.
„So wie sich die Lotusblüte durch den
Schlamm arbeitet, um an der Oberfläche zu
einer wunderschönen Blüte zu werden“

Anmerkungen

Positives Denken hilft nicht, wenn in der Tiefe die alten Prägungen noch da sind. Diese müssen zuerst aufgelöst werden!