

Winter-Retreat



Mit unseren **Selbsterfahrungskursen im Urlaubsflair** laden wir dich zu einer berührenden inneren Entdeckungsreise ein. Wer auf Entdeckungsreise geht, sollte wissen, was gefunden werden will. Wir ziehen uns an kraftvolle Orte vom hektischen Alltag zurück, um unsere **tieferen Wirklichkeit zu entdecken**. Unsere tiefere Wirklichkeit können wir nicht mit unserem Verstand erfassen. Unsere tiefere Wirklichkeit können wir erfahren, wenn wir uns **dem SEIN hingeben** und unser **Herz für das Leben öffnen, so wie es ist**.

Mit „Entdecke wer du wirklich bist – sag JA zum Leben!“ eröffnet sich Dir ein ganz besonderer **Erfahrungsraum**. In diesem Erfahrungsraum kannst du deine **Essenz erfahren**, dein **Potenzial entdecken** und eine Ahnung entwickeln, **wer du ohne deine Geschichte und dein Wollen bist**. Du lernst die Kraft der Hingabe kennen und übst dich darin, dich in deiner tieferen Wahrheit zu verankern. Das schenkt dir inneren Frieden und eine ungeahnte Lebendigkeit.

Darüber ebnet sich dein Weg noch weiter: dich ganz gut in dir zu Hause zu fühlen, offener zu werden für das was ist und was zu dir kommt. Du kannst beginnen noch erfüllter zu leben, indem deine befreite Liebe farbenfroh im JETZT erblüht.

Veranstaltungsdaten

**Winter-Retreat auf La Palma
für Einzelpersonen & Paare**

16.02.-23.02.2018

23.11.-07.12.2018

01.11.-15.11.2019



Seminarraum Finca El Morro

Teilnahmevoraussetzungen

Vollendetes 18.Lebensjahr und
Psychische Stabilität.

Informationen - Bilder - Anmeldung

Dr. Inge Grell & Renate Mentz
Kastanienallee 33 * 17258 Feldberg

www.ifm-seminare.de

retreat@ifm-seminare.de



Entdecke wer du wirklich bist!

mit

Dr. Inge Grell & Renate Mentz

Retreat auf La Palma

Entdecke wer du wirklich bist - sag JA zum Leben

Ganz lebendig SEIN

In einer sich stetig wandelnden Welt voller Vertrauen mit dem Leben zu fließen, so wie es ist, ist wahrlich eine **Lebenskunst**. Diese Lebenskunst **wächst dir ganz von selbst zu, wenn du aus der essenziellen Kraft heraus lebst.**

Indem du diese essenzielle Kraft in dir erforschst, machst du eine erstaunliche Entdeckung: Du hast nicht diese Kraft, sondern du bist diese Kraft. Du lässt dich immer wieder aufs Neue von dieser Kraft berühren. So löst du dich Schritt für Schritt aus der tief verwurzelten Vorherrschaft deiner gedanklichen Vorstellungen wie das Leben sein sollte. Du **schmeckst die Freiheit deines ganz lebendig SEINS.**

Indem du der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst folgst, eröffnen sich dir vollkommen neue Dimensionen des sich selbst bewusst Werdens. Du lässt dich offen und neugierig auf diese berührende innere Reise ein und erfährst, wie das Leben in dir immer mehr zu sich selbst erwacht.



In Frieden mit dir selbst

In dir, in jeder Zelle, ist deine gesamte Lebensgeschichte verkörpert. Was du noch nicht verdaut hast, lässt dich dein **Schmerzkörper** wissen. Dieser Schmerzkörper bindet dich zweifach. Er bindet deine Aufmerksamkeit und er bindet dich an deine Geschichte und Geschichten. So wirkt das was vorbei ist, in die Gegenwart hinein und hält dich davon ab, im Frieden mit dir selbst und deinem Leben zu sein. Und doch gibt es diese Sehnsucht in dir, die Schmerzen zu erlösen und in Frieden zu leben. Dein Schmerzkörper weist dich auf das Ungesehene, auf das tief aus dem verborgenen Wirkende hin und lässt dich wissen, was in dir noch angeschaut sein will.

Symptome sind so gesehen „Drachen, die einen Schatz bewachen“. Anstatt sie weg machen zu wollen, nutzen wir sie als **Wegweiser** zur Bewusstwerdung und du kannst auf diesem Weg bisher unbekannte Lebenskraft spendende Schätze entdecken.

Dabei unterstützt dich unser Potenzial-Erweckungs-Prozess (P.E.P.). Er bietet dir Gelegenheit zu einer einzigartigen **Schatzsuche**. Deine eigene **innere Landkarte bringt dich** über einen vertikalen und einen horizontalen Fokus **in Verbindung mit deinem Schmerzkörper und deinen inneren Wachstumskräften**. Im Vertrauen auf etwas Größeres **nutzt du dein Körpergedächtnis** und integrierst was jetzt sinnvoll und hilfreich für dich ist.

Du fühlst wie deine Sehnsucht sich langsam erfüllt. Du findest Frieden in dir. Durch diese innere intensive Selbsterforschung **entdeckst du schrittweise das Potenzial das du bist**. Du löst dich nachhaltig aus deinem Eingewoben sein in Geschichten und aus der Vorherrschaft deines Kopfkinos.

Gegenwärtig im JETZT

Wenn du einmal erlebt hast, welche Wachstumskräfte in den unverdauten, schmerzhaften Erfahrungen schlummern, kannst du nicht anders, als dich dieser **inneren Transformation** zu **stellen**: Das ist wie Phönix aus der Asche steigen, wie neu geboren werden. Wie endlich aufwachen und die Augen öffnen für eine tiefere Wirklichkeit.

Vermählen sich im Prozess der Selbsterforschung dein Fühlen und Denken mit der erfahrenen Wirklichkeit, kommt eine Kraft ins fließen deren Größe und Intensität immer wieder sprachlos macht. Du bekommst einen Vorgesmack darauf, was geschieht, wenn du **in deiner essentiellen Wirklichkeit aufgehst**. Dann bist du ganz geboren und entfaltet dich in deiner ganzen Pracht.

**„ ... strahlen, leuchten,
lachen, leben ... “
Ganz du selbst Sein!**



Entdecke wer du wirklich bist
und sag JA zum Leben

*„Die Geburt ist nicht ein augenblickliches Ereignis, sondern ein dauernder Vorgang. Das Ziel des Lebens ist es, ganz geboren zu werden, und seine Tragödie, dass die meisten von uns sterben, bevor sie ganz geboren sind. Zu leben bedeutet, jede Minute geboren zu werden. Der Tod tritt ein, wenn die Geburt aufhört.“
Erich Fromm*