

Dieses S E M I N A R ist der ideale Ort, um Dich selbst zu erfahren. Zum einen triffst Du hier auf Personen, die sich allesamt mit großer Neugierde und Mut dieser Entdeckungsreise verschrieben haben. Zum anderen wird ein einzigartiger Bewusstseinsraum angeboten, in welchem Torsten mit Humor, Zuwendung und liebevoller Unterstützung den Prozess leitet.

Der P R O Z E S S ergibt sich zum einen aus Deinen Anliegen und Zielen, er beruht auf Deiner Lebensgeschichte und den darin gemachten Erfahrungen. Zum anderen hat der Prozess auch seine mitunter herausfordernde E I G E N D Y N A M I K, die Deinerseits fortwährend integriert werden will.

Du wirst durch Rückmeldungen und bewusstseins schulende Impulse neue Eindrücke auf vielen Ebenen erhalten, wodurch Du zu neuen Erkenntnissen gelangst. Als S P I E G E L stehen Dir die Gruppe, Dein Buddy, Dein Körperbewusstsein, die zahlreichen Übungen, die eingespielte Musik, das gesellige Beisammensein in den Pausen und natürlich die Impulse von Torsten zur Verfügung.

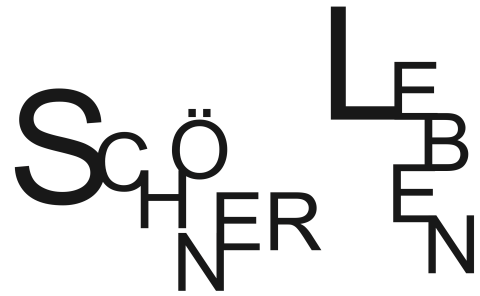
Zu allen Zeiten wirst Du von den Gruppenmitgliedern unterstützt, sei es in direkter Form, indem Dir jemand beisteht oder in indirekter Form, indem Du Dich von der Neugierde, Gelassenheit, Offenheit und der vertrauten Nähe der Teilnehmer untereinander - also der einzigartigen G R U P P E N A T M O S P H Ä R E inspirieren lässt.

Wir setzen uns zum Ziel, die Energie im G R U P P E N B E W U S S T S E I N ansteigen zu lassen, was ermöglicht, dass Du Dich lebendiger und offener fühlst. Einen wesentlichen Beitrag zu diesem beglückenden Phänomen leistet das J O I N I N G - die bewusste Auseinandersetzung mit Deinen Emotionen und Gefühlen in den unterschiedlichsten Formen und Intensitäten.

Viel Spaß, Freude, Inspiration und epochale Erfolge beim Erreichen Deiner Ziele!

B U D D Y - T Y P E N

1. Dein Buddy kommt Dir sehr V E R T R A U T vor und Du entdeckst, dass Ihr das Leben auf sehr ähnliche Art und Weise erfahrt. Wenn Ihr Euch verbindet, könnt Ihr Euch gegenseitig helfen, effektiv mit Euren Themen umzugehen.
2. Dein Buddy scheint das genaue G E G E N T E I L von Dir zu sein. Ihr drückt die gleiche Emotion wahrscheinlich anders aus. Anfangs mag Dir dieser Buddy ganz anders vorkommen als Du selbst, doch mit der Bereitschaft, Euch durch die oberflächlichen Unterschiede durchzuarbeiten und Euch zu verbinden, kann Euer Bewusstsein wachsen.
3. Dein Buddy erinnert Dich an eine W I C H T I G E P E R S O N in Deinem Leben - aus der Gegenwart oder der Vergangenheit - mit der es wahrscheinlich noch etwas zu erledigen gilt. Häufig weist das auf eine Stelle hin, wo wir in unserem Leben feststecken, was durch diese frühere, ungeheilte Beziehung gespiegelt wird.
4. Vielleicht begegnest Du Deiner ‚S C H A T T E N F I G U R‘. Dieser Buddy repräsentiert Teile von Dir, die Du verurteilt hast. Oft erfordert dieser Buddy den größten Mut, um mit ihm in Verbindung zu gehen, doch dieser Buddy kann auch ein großes Geschenk auf unserer Reise zur Selbstbefreiung sein.
5. Dein Buddy ist als E N G E L zu Dir gekommen. Es ist so, als ob der Himmel Deine Gebete erhört und Dir genau die Person gesandt hat, die Dich durch diesen Lebensabschnitt hindurch geleiten wird. Deine Bereitschaft, diese Hilfe anzunehmen, wird ein Segen für Euch beide sein.



GROUNDINGS

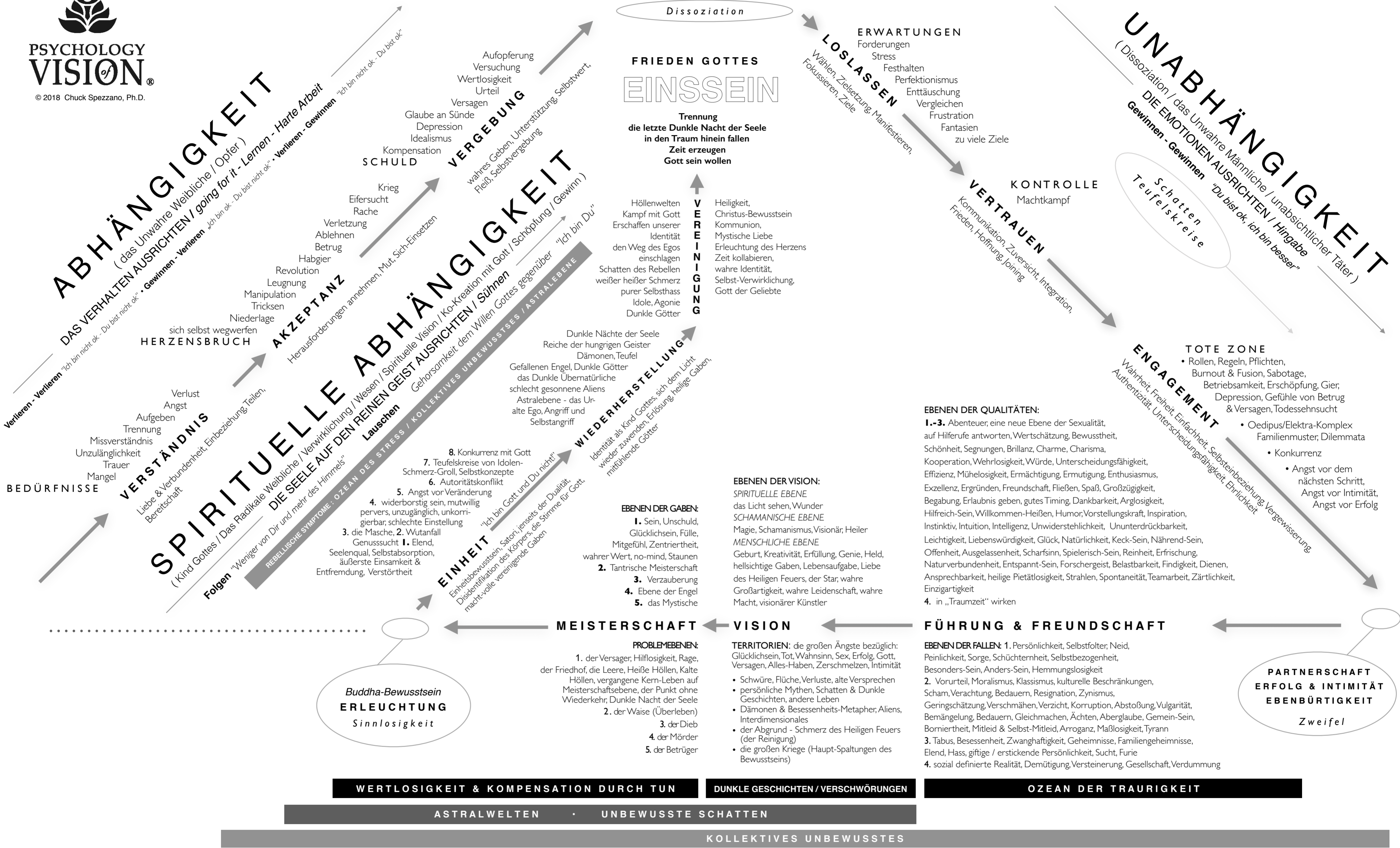
Prinzipien der Unterstützung von Wachstum, Wandlung und Entwicklung

Die Prozessdynamiken, denen das Leben, Beziehungen und die eigene Entwicklung unterliegen, gestalten sich leichter und erfolgreicher, wenn einige grundlegende Referenzen berücksichtigt werden.

Die Ausrichtung auf diese Prinzipien im Seminar garantieren ein kraftvolles und sicheres Gruppenbewusstsein und ermöglichen somit die Öffnung unseres Unter- und Unbewussten sowie einen leichten und sicheren Seminarprozess.

1. **VERTRAULICHKEIT** bezüglich aller Geschehnisse im Seminar. Dies bildet die Basis für Direktheit, Ehrlichkeit, Mut und ein glückliches Miteinander. Deswegen:
 - Keine Informationen über andere nach außen dringen lassen
 - Keine Fotos der Teilnehmer, ohne deren Zustimmung machen
2. **PÜNKTLICHKEIT / RECHTZEITIGKEIT** Die Referenz für den entspannten Umgang mit dem Lauf der Dinge. Sie hilft uns, unsere Bedürfnisse zu verstehen.
3. **SPASS HABEN** Die Bereitschaft zu euphorischer Befreiung unserer Lebenserfahrung. Dies ist der Weg und das Ziel jeden Heilungsprozesses.
4. **PRÄSENZ** Die Freude, das Geschenk und der Respekt dem Dasein gegenüber. Der Erfolg des Gruppenprozesses wird nur durch die körperliche und geistig Anwesenheit aller möglich. Daher bitte:
 - Nur in dringenden Fällen den Raum verlassen
 - Auf Essen im Raum verzichten
 - Nur aus verschließbaren Gefäßen trinken
 - Keine Nebengespräche führen
 - Das Seminar unbedingt beenden
5. **BEWEGUNGSFREUDE** Ausdruck und Erlaubnis von Selbstüberwindung und Ursprünglichkeit. Tanze oder bewege Dich zur schnellen Musik
6. **RESPEKT & SELBSTRESPEKT** Würde, Freundlichkeit und Achtung sich selbst, anderen und der Umgebung gegenüber einbringen und ausstrahlen. Außerdem:
 - Den Raum zu den Pausen aufgeräumt hinterlassen
 - Handy ausschalten
7. **DEM PROZESS VERTRAUEN** und ihn **IM RAUM BEENDEN** Der Sicherheitsgurt, der eine sichere Reise durch die holprigsten Umstände garantiert. Lernen, dran zu bleiben und die richtigen Schlüsse zu ziehen, auch wenn es ungemütlich wird.
8. **VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN** für all Deine Erfahrungen im Seminar, sowohl in Bezug auf die Entdeckungen der Vergangenheit als auch für die Dinge, die aktuell ausgelöst werden. Dies ist der Schlüssel zu Ermächtigung und Gestaltung Deiner Realität.
9. **ENGAGEMENT, GIB DICH ZU 100%** Selbsterlaubnis, Selbsteinbeziehung und die Freiheit der Selbstverpflichtung. Unabhängige Zurückhaltung aufgeben, das Herz öffnen und sich einbringen, besonders wenn es schwierig wird.
10. **INTEGRITÄT** Die Ausrichtung des gesamten Bewusstseins auf gute Absichten im Denken, Kommunizieren, Handeln und Wirken. Deine emotionale und sexuelle Integrität wahren und den Sinn für Stimmigkeit, Gesinnung, Moral und Werte weiterentwickeln und stärken.

Erkläre Dich bereit, diese Prinzipien einzuhalten, so gut Du kannst!



WECHSELSEITIGE ABHÄNGIGKEIT

(Ko-Kreation - Balance zwischen Männlichem und Weiblichem)
 DIE GEDANKEN AUF DIE SEELE AUSRICHTEN / *Empfangen*
 Gewinnen "Wir sind ok" • Gewinnen - Gewinnen "Ich bin ok - Du bist ok"