

# Yin Yoga und Gruppenhypnose zur Vergebungsarbeit



Trägst du Verletzungen in dir, die dir Energie rauben jedes Mal wenn du daran denkst? Die dunkle Gefühle und schmerzhaften Bilder aus der Vergangenheit wieder hochholen? Möchtest du diese Wunden und Schmerzen der Vergangenheit loslassen, so dass die Gefühle neutralisiert sind gegenüber der Situation, die die Verletzung ausgelöst hat und dich wieder freier und leichter fühlen? Dann ist dieser Workshop für dich!

Manchmal entscheiden wir uns, bewusst oder unbewusst, Ärger, Missstände oder die Rolle eines Opfers der Lebensumstände beizubehalten. Vergebung ist allumfassend. Sie ist nicht nur Sache des Verstandes, sondern auch der Seele und des Körpers. Sie geschieht in unseren Gefühlen und Gedanken ebenso wie in unseren Beziehungen zu anderen Menschen. Sie bringt uns näher an unseren Kern, an unsere wahre Natur. An unser Vermögen, frei und liebevoll und glücklich zu sein, egal, was uns passiert. Erlebe und genieße die Kraft von Yin Yoga, die dir hilft mit emotionalen und körperlichen Herausforderungen umzugehen, die das Leben bieten kann. Die speziell zum Thema Vergebung entworfene Yin Sequenz unterstützt dich dabei, dich wieder mit deiner eigenen Kostbarkeit zu verbinden.

In dieser Verbundenheit mit dir selbst wirst du anschliessend in die Welt der Hypnose eingeführt und über deren Mythen aufgeklärt. Mittels einer Gruppenhypnose zur Vergebungsarbeit wirst du durch einen therapeutischen Vergebungsprozess begleitet. Von diesem Ort des Friedens und Mitgefühls aus, kannst du dir selbst und anderen vergeben lernen und die Heilung von innen heraus unterstützen.

Komm so wie du bist – du brauchst keine Yoga- oder Hypnoseerfahrung. Bitte bringe warme Kleidung und Schreibzeug mit. Der Workshop wird in Deutsch unterrichtet.

Wichtig: Solltest du in laufender, psychotherapeutischer Behandlung sein, so liegt es in deiner Verantwortung, die Teilnahme an diesem Workshop mit deinem Psychotherapeuten/Psychiater zu besprechen. Sabine-Maria geht davon aus, dass die Teilnahme von deinem Psychiater/Psychotherapeut gutgeheissen wird. Sie achtet und schätzt die Arbeit ihrer Fachkollegen (PsychotherapeutInnen) und möchte laufende, psychotherapeutische Prozesse mit ihren Techniken nicht stören. Falls du zum Zeitpunkt des Workshops schwanger bist, raten wir von einer Teilnahme ab und empfehlen dir eine Hypnose im Einzelsetting. Sabine-Maria berät dich und steht dir zur Verfügung.

Sonntag, 6. November 14 - 16.30

Preis: 85.-

Teacher: Sabine-Maria

yogamarket