

# dreijähriger „LEHR – GANG“

„Herzpräsenz entwickeln – Glücklich sein nähren“

Dreijahresgruppe „Vertiefung Selbstfürsorge“

Das Angebot ist als eine Unterstützung gedacht, den eigenen Lebensweg gehen zu können und hilfreich und heilsam in der Welt zu sein.

*„Wir verändern die Welt von unserem Herzen aus.“ R.M.Rilke*

Der Lehrgang dient der persönlichen, professionellen und spirituellen Entwicklung. Er möchte die Erlaubnis stärken, wirklich Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und Selbstfürsorge – Selbstliebe tatsächlich zu verkörpern (Embodiment), um glaubwürdig die Inhalte an andere weiter geben zu können.

Das Angebot richtet sich an ehemalige TeilnehmerInnen der Weiterbildung Selbstfürsorge, an Seminar- und MeditationsgruppenteilnehmerInnen und (ehemalige) SupervisandInnen von Gerhilt, die bereits Erfahrung mit der Arbeitsweise und eine Praxis mit den Inhalten und Methoden haben.

Es geht um die vertiefende Kultivierung eines wohlwollenden, mitfühlenden, weiten, weichen und offenen Herzens, ein zu allem bereites Herz, um eine heilsame Hinwendung zu sich und anderen entfalten zu können. Um so mehr und mehr einen Zustand zu entwickeln, ganz gegenwärtig zu sein und damit im Lebensfluss mühelos und freudig alle Bereiche des eigenen Lebens kreativ zu gestalten.

Der Lehrgang „Herzpräsenz entwickeln – Glücklich sein nähren“ begleitet die eigene Ausrichtung auf das höchste Potential, die innere Kraft und die wahre Natur, um somit positive Veränderung ins eigene Leben und in die Welt zu bringen. Es ist eine spirituelle Reise und ein Weg hin zu authentischem kreativen Selbstausdruck.

**Martha Graham** (eine der ersten modernen Tänzerinnen und Choreographinnen, die fast das ganze 20. Jahrhundert lebte) hat das so ausgedrückt:

*„Es gibt eine Vitalität, eine Lebenskraft, eine Energie, die durch uns in die Tat umgesetzt wird und weil es uns in allen Zeiten nur ein einziges Mal gibt, ist dieser Ausdruck einzigartig. Wenn wir ihn blockieren, wird er nie durch ein anderes Medium lebendig werden und verloren gehen. Die Welt wird nicht davon profitieren. Es ist nicht unsere Aufgabe zu beurteilen wie gut oder wertvoll dieser Ausdruck im Vergleich mit dem von anderen ist. Es ist unsere Aufgabe ihn klar und direkt zu gestalten und den Kanal offen zu halten.“*

Wenn wir lernen mehr und mehr bei uns selbst zuhause und mit unserem tiefen Gutsein verbunden zu sein, zeigen sich die in uns allen angelegten Qualitäten wie Offenheit, Wachheit und Liebe. Wenn wir nicht in die Falle von Hoffnung und Furcht gehen, ist uns intuitiv klar was zu tun ist. Wir haben alle das Potential aufzuwachen und bewusst in der kostbaren Gegenwart zu leben, in der wir nichts ausschließen, sondern annehmend und liebevoll mit uns selbst und der Welt sind. Wir haben die Wahl von Augenblick zu Augenblick uns einer größeren Klarheit und dem Glück zu nähern. Wir können uns für diesen Weg entscheiden und ihn einschlagen. Wir können mit offenen Augen leben und wahrnehmen, was in uns und um uns herum geschieht. Wir können uns und andere lieben und füreinander da

# GERHILT HAAK – WEGBEGLEITUNG

sein und schauen wie wir auf dieser Erde miteinander leben wollen. Und das wiederum beginnt ganz bei uns selbst. In dieser Vertiefung werden wir üben mehr und mehr präsent zu sein, uns unseren Schwierigkeiten annehmend und mitfühlend zuzuwenden und unserem Potential Raum geben, es kultivieren und ausdrücken.

Darüber werden auch die in uns bereit liegenden Qualitäten wach: wie Vertrauen, sich verbunden fühlen und sich am Leben freuen, innere Freiheit haben und tiefer Frieden empfinden, wach. Wenn wir mehr und mehr so in der Welt sind, können wir wirklich für andere und ihre Nöte da sein und heilsam in die Welt hinein wirken.

## VORGEHEN

Wir werden uns ganz unterschiedlich üben, es gibt Impulse, Meditationen, intensive Naturerfahrung, kreativen Ausdruck und die Entwicklung einer vertiefenden Praxis.

Die vereinbarten Seminarzeiten dienen dem Innehalten und Sammeln, um sich immer wieder mit der eigenen Ausrichtung zu verbinden, sie zu stärken und um Impulse und Orientierung für die nächsten Schritte in der eigenen Praxis im Alltag zu bekommen.

Wir begeben uns auf eine gemeinsame Reise mit all den Abenteuern die uns dabei begegnen werden. Das Ziel und die Inhalte der Weiterbildung sind klar, der Weg ist noch unbekannt und ein offener Prozess.

Wir üben und lernen durch Impulse, unterschiedlichste Übungen, Meditationen, intensive Naturerfahrungen und kreativen Ausdruck, um eine vertiefende Praxis zu kultivieren.

Die Gruppe ist das Feld, in dem über Austausch und Zugehörigkeit der Wachstums- und Entwicklungsprozess jeder/s Einzelnen unterstützt wird. Zwischen den Seminaren gibt es Hausaufgaben, weitere Impulse und gegenseitige Begleitung in der gebildeten kontinuierlichen Kleingruppe.

Die Schwerpunkte, das Vorgehen und die Seminartage werden von Jahr zu Jahr gesetzt, wobei die ursprüngliche Ausschreibung des Angebots dafür die Grundlage ist.

## TEILNAHME

Voraussetzung für die Teilnahme ist Offenheit, Lust und Zeit, sich auf einen persönlichen Gruppenprozess einzulassen. Mit der Anmeldung legst du dich verbindlich auf 3 Jahre in dem Zeitraum von Sommer 2019 bis Sommer 2022 fest. Bei vorzeitigem Rücktritt kommt es je nach Gründen und der Situation zu Ausfallkosten.

## ABLAUF – STRUKTUR

Pro Jahr gibt es 4 Seminare, ca. ¼ jährlich aufs Jahr verteilt:

- Voraussichtlich jeweils von Donnerstag Nachmittag bis Sonntag Mittag.

Die Gruppe kann die Wochentage selbst bestimmen

- 3 Seminare davon finden in La Montagne mit Gerhilt als Leitung statt.

- Ein Seminar im Jahr wird von der Gruppe selbst organisiert.

- Von den 3 Seminaren in La Montagne mit Gerhilt findet eines davon in der Herkunftsgruppe der ehemaligen Weiterbildung Selbstfürsorge statt.

Falls du in keiner solchen Gruppe bist, wird ein Platz für dich in einer passenden Gruppe, die sich einmal jährlich in La Montagne trifft, gefunden.

# GERHILT HAAK – WEGBEGLEITUNG

## **Termine:**

Die Termine für 2019 (erstes oder zweites Juliwochenende und ein Treffen im Herbst 2019) vereinbaren wir gemeinsam beim **Informationstreffen am 17. November 2018**, 10.00 bis 12.00 Uhr in Freiburg, Hebelstr. 1. Die Termine für 2020 vereinbaren wir beim ersten gemeinsamen Seminar 2019.

## **Kosten:**

Jährlich 780,- € für 3 Seminare und alle anfallenden organisatorischen Dinge und die Kommunikation. Der Betrag kann in Raten bezahlt werden.

## **Kosten in La Montagne** –falls gewünscht:

Für Verpflegung: 3 x Frühstück, 3 x Mittagsimbiss und 3 x Abendmenüs, inklusive Getränken, Obst, Süßigkeiten betragen insgesamt 140,- €.

Kosten für Unterkunft pro Person für 3 Nächte:

Im Einzelzimmer 99,- € bis 130,-€, Doppelzimmer 85,- €, Camping 50,- €

Beim Aufenthalt in La Montagne kann die Gruppe sich für bekocht werden entscheiden oder sich auch selbst verpflegen oder je nach dem ...

## **Bewerbung:**

Mit der eigenen Motivation für die 3-jährige Vertiefung, bitte per Mail an Gerhilt bis Mitte (15.) November schicken

## **GERHILT HAAK**

Meine lange Berufs- und Lebenserfahrung, spirituelle und künstlerische Entwicklung, mein Wissen und mein Können ... teile ich gerne vom Herzen her. Ich möchte in meiner eigenen „Art und Weise“ frei sein zu geben und offen sein für das, was gebraucht wird.

## **Adressen:**

GERHILT HAAK . Hebelstraße 1 . D-79104 Freiburg

Tel/Fax 0049 (0)761 450 73 13 . gerhilt-haak@gerhilt-haak.de . www.gerhilt-haak.de

In Frankreich: La Montagne . F-70310 Faucogney

Tel/Fax 0033 3 8494 4906 . gerhilt-haak@gerhilt-haak.de . www.lamontagne.gerhilt-haak.de