

## Tagesseminar: Erwecke die Liebende und die Kriegerin in dir

Am 11.11.18 von 10:00 bis 17:30 im Seminarhaus Buddhas Weg bei Heidelberg

Wäre es nicht wundervoll, wenn du dich ganz heil, stark und in dir selbst ruhend empfinden würdest? Und wenn du deine ganz eigene weibliche Kraft in dir spüren und diese auch nach Außen bringen könntest? Wenn du ganz für dich, deine Bedürfnisse und Wünsche aufstehen und einstehen würdest? Und dabei ganz bewusst und selbstbewusst deine Grenzen ziehst?



In meinem Tagesseminar „Kreis der Göttinnen: Die Liebende und die Kriegerin“ geht es genau um diese beiden Archetypinnen, die dich unterstützen, diese Qualitäten in dir wieder zu entdecken, zu entwickeln und zu stärken.

Wir werden uns gemeinsam auf eine Reise in dein Inneres begeben, den Fokus auf die Heilung deiner Verletzungen legen. Sowohl die

Liebende, die uns vor allem in unserer Liebe zu uns selbst stärkt, als auch die innere Kriegerin helfen uns sehr dabei, uns zunächst alten Wunden zuzuwenden und diese soweit es an diesem Tag möglich ist, zu heilen oder wenigstens ein paar Schritte in Richtung Heilung zu gehen.

So geht es also im Workshop im ersten Teil um die Liebende und damit um deine innere Stärkung, ein Eintauchen in die feine Energie der Liebe. Die Liebende führt uns u.a. zu diesen Fragen:

- Welche Verletzungen gilt es noch zu heilen?
- Erlaube ich mir, Sinnlichkeit und Genuss zu (er)leben?
- Wie viel Zeit und Raum gebe ich mir für Zärtlichkeit und Intimität?
- Kann ich Nähe und Berührung aushalten?
- Bin ich fähig, Liebe zu geben und Liebe anzunehmen?

Im zweiten Teil laden wir die innere Kriegerin ein, uns zu zeigen, wo wir uns noch verletzt fühlen und was uns daran hindert, ganz in unsere eigene Kraft zu gehen, auch unsere Wut zu fühlen und diese auszudrücken. Sei es im kraftvollen Schreien oder einem bestimmten, klaren Nein, wenn unsere Grenzen übertreten werden. Und



es geht sehr um Vergebung und Frieden. **„Die Kriegerin bringt dir Selbstbestimmung, inneren Frieden, Heilung und Vergebung. Sie führt dich zu Kraft, Standfestigkeit, Mut, Abgrenzung und Selbstbehauptung. Heile die Wunden deiner inneren Kriegerin und du wirst stark und entschlossen im Leben stehen!“**

## Und wie kommen wir dahin?

Der Workshop ist praxisorientiert aufgebaut, so dass du in Übungen und geführten Meditationen die Energien der beiden Archetypen entdecken kannst. Die Übungen sind zum Teil Partnerübungen, zum Teil gehst du für dich alleine. Es gibt Zeit zur gezielten Reflexion, Zeit zum Austausch und Zeit der geführten Meditation. Ein sehr starker Weg ist die bewegte Meditation - ein Tanzritual (Trance Tanz). Durch den Tanz durfte ich bereits viele sehr heilsame Erfahrungen machen, die bis hin zur puren Freude und Ekstase gingen. Und so lade ich auch dich ein, die Kraft und das Heilungspotential des Trance Tanzes in kurzen Sequenzen zu erfahren.

## Anmeldung und Organisation

Die gemeinsame Reise findet im Seminarhaus BUDDHAS WEG statt.

Der Tagesworkshop beginnt **10:00 und endet 17:30**.

**Deine Investition: 80 €** ( zzgl. 10 € für Mittagessen, sofern gewünscht)

Es werden maximal 12 Frauen teilnehmen.



Für diesen Workshop bitte einfach bei mir anmelden.

Ein Platz ist nur mit Vorauszahlung sicher (ganzer Betrag oder Anzahlung von 40,00) .

Meine Bankdaten erhältst du per Email nach deiner schriftlichen Anmeldung.

Alle detaillierten Infos zur Vorbereitung erhältst du nach der Anmeldung.

### **Kontakt:**

Ulrike.Freimuth@gmail.com

Mobil: 0176.61772020

Webseite: [www.ulrikefreimuth.com](http://www.ulrikefreimuth.com)