



Schattenanteile integrieren und heilen

Einen Menschen seinem Schatten gegenüberzustellen, heißt ihm auch sein Licht zu zeigen. Wenn man einige Male erlebt, zwischen beiden Gegensätzen zu stehen, beginnt man, zu verstehen, wer man ist. Wer zugleich seine Schatten und sein Licht wahrnimmt, sieht sich von zwei Seiten und damit kommt er in die Mitte.

Carl Gustav Jung 1875-1961

In diesem Einzeltraining geht es um unsere verborgenen Seiten. Um jene abgespaltenen Teile, die wir uns nicht mehr anschauen möchten. Sie sind so tief in das Unbewusste abgetaucht, dass sie uns nur noch über das Außen gespiegelt werden können. Es fällt uns zunächst leichter, das, was im Außen geschieht zu verurteilen, anstatt nach innen zu schauen, um dort nach den Auslösern zu suchen. Den inneren Frieden finden wir dadurch jedoch nicht.

Wenn wir anfangen, uns selbst und die Geschehnisse aus einer anderen Bewusstseinssebene heraus zu betrachten, können wir damit beginnen, mit all unseren Schattenanteilen zu tanzen, um sie nach und nach zu integrieren und zu heilen.

Nach dem Training werden Sie erkennen können, warum Sie immer wieder in die gleichen oder ähnlichen Situationen geraten und den gleichen „Schlag“ Menschen begegnen. Sie erkennen, warum Sie sich über andere Menschen ärgern und lernen, wie Sie eine innere Balance und geistige, sowie bewusste Klarheit und inneren Frieden zurückgewinnen können.

Ort: Online-Zoom

Gebühr: 98 €

60 – 80 Minuten

Termine nach Vereinbarung!

Ich freue mich darauf, Sie bei der Integration Ihrer Schattenanteile begleiten zu dürfen.

Birka V. Bremer