

Resultate können sein:

- Verbesserung der Kommunikation und Beziehungsfähigkeit
- Ein tieferes Verständnis von Kommunikation und Kontakt
- Mehr Toleranz für andere
- Erhöhung der Lebensenergie
- Mehr Wahrhaftigkeit, Liebe und Freiheit im Leben
- Größere Offenheit und mehr Klarheit über sich selbst und andere

Es ist ein tiefer Prozeß, der auf unzählige Weise in unser Leben einfließen kann.

Es ist keine Psychotherapie, sondern eine intensive Gruppe, die ernsthaft daran interessiert ist, mehr über die wahre Natur unseres Lebens zu erfahren.

Es kann keine Garantie gegeben werden für eine direkte Erfahrung von Wahrheit, aber die Möglichkeit in einem Enlightenment Intensive ist um vieles größer, als in den Ablenkungen und Problemen des Alltags.

*Information und Anmeldung:
Yamini - Christina Stopczyk
Brinkweg 7, 27321 Morsum
Tel.: 04204 – 5352
www.praxis-stopczyk.de*

*Heilpraktikerin für Psychotherapie
Leitung von Enlightenment Intensive
seit 1995
Atemlehrerin (Intuitives Atmen) seit
1985
Meditationslehrerin
Hypnotherapie
EMDR und Brainlog
Bodytalkpraktikerin CFB
Körperarbeit / Tragerpraktikerin
Ganzheitliches Yoga
Familienstellen*

Yogalehrer: Hans Kugler

**Kosten: Honorar: 360,-/320,- Euro
plus U/Vollverpflegung.
Pro Tag mit Seminarraum/Küche
EZ 110,-x 4 oder 5 Tage.**

Ermäßigung auf Anfrage möglich

**Ankunft: 18.4 – 15.00 Uhr
Ende: 22.4. - 14.00 Uhr
Am 22.4.- 23.4. Atemsessions möglich
Anmeldeschluss: 7.1.2020**

Das Enlightenment Intensive

WER BIN ICH?



**Retreat
in der Görde**

**Vom 18.4.-22.4.2020 Retreat
22.4.-23.4. Atemsessions
mit
Yamini Christina Stopczyk**

Die wahre Natur des Selbst erfahren

„Ich bin, dass ich bin“

umfasst die gesamte Wahrheit

Ramana Maharshi

*Ziel des **Enlightenment Intensive** ist das unmittelbare Erfahren und Erkennen unserer wahren Natur über die Frage:*

WER BIN ICH?

WAS BIN ICH?

WAS IST LEBEN?

Es ist eine gemeinsame Zeit der Kommunikation und Kontemplation, des sich ehrlichen Mitteilens und der Offenheit.

Dabei befreit sich das eigene Bewusstsein von Vorstellungen und wird fähig, direkt aus dem Kern des eigenen Selbst mit Anderen in Beziehung zu sein.

Die wahre Natur unseres Selbst zu erfahren und zu erkennen ist nur im Hier und Jetzt möglich, jenseits von allen Ablenkungen des Geistes und dessen Vorstellungen. s ist ein intensiver unserer Wahrheit führen kann. Durch

Kommunikation und Kontemplation wird unser Bewußtsein immer leerer und es steht weniger zwischen uns und der absoluten Wahrheit. Wenn die Trennung zwischen mir und einem Anderem aufhört, sind wir eins mit der Wahrheit.

Das Erfahren dieser Realität, jenseits von Vorstellungen, hilft im Einklang mit den wahren Bedürfnissen im Leben zu sein und diese danach zu gestalten.

E

Die Wirklichkeit liegt jenseits des Verstandes – Ramana Maharshi

Enlightenment Intensiv Struktur

Im Klärungsprozess, der uns direkt zu alltäglichen Leben ist es selten eine direkte Erfahrung zu erleben, da unsere Aufmerksamkeit oft nicht auf das Erfahren von Wahrheit gerichtet ist, sondern auf dem Beschäftigen mit den alltäglichen Dingen.

Um direkt unsere wahre Natur erfahren zu können, müssen wir uns in Lebensumstände begeben, in denen wir frei von unseren Alltagsorgen sind. Eine Umgebung, in der für alles gesorgt

ist, in der wir uns einfach fallen lassen können

Solche Umstände bietet die Struktur des Enlightenment Intensive. Es ist eine ablenkungsfreie Umgebung, in der wir uns ausschließlich mit der Suche nach Wahrheit beschäftigen.

Wir arbeiten vier Tage lang intensiv an unserer Frage. Unterstützt werden wir durch die Regeln des Enlightenment Intensive und durch einen minutiösen Stundenplan. Der Tagesablauf ist geprägt durch Kommunikationsübungen, Yoga, Geh- und Sitzmeditationen, Atemübungen, Ruhepausen, einfaches, meditatives Tun und mehrere Essenspausen. Die Struktur und Technik des Enlightenment Intensive zielt darauf ab, in jedem Moment die Möglichkeit einer direkten Erfahrung können zu vergrößern.

*Die **Yogaübungen** werden von einem erfahrenen Yogalehrer angeleitet.*

Jeder kann an einem Intensiv teilnehmen, auch Menschen ohne Vorerfahrung in Meditation.