

**ICH GLAUBE WAS WIR SUCHEN, IST EINE ERFAHRUNG DES
LEBENDIGSEINS, SO DASS UNSERE LEBENSERFAHRUNGEN AUF DER
REIN PHYSISCHEN EBENE IN UNSEREM INNERSTEN
NACHSCHWINGEN UND WIR DIE LUST, LEBENDIG ZU SEIN,
TATSÄCHLICH EMPFINDEN.
JOSEPH CAMPBELL**



LOSLASSEN - FESTHALTEN - ERGREIFEN WANN DAS EINE - WANN DAS ANDERE?

**.....einen Zipfel zu erhaschen vom Geheimnis meines Lebens.....
meines Lebens, das sich wandelt.....zurückfällt, stecken bleibt, sich
öffnet, weitergeht..... !**

**SEMINAR FÜR HERZ UND VERSTAND IN EINEM ITALIENISCHEN
PALAZZO AM LUGANERSEE VOM 1. BIS 4. SEPTEMBER 2022**

Loslassen

Was verbinde ich damit? Ballast abwerfen und frei werden für Neues? Für Ungeahntes, Verlockendes, Hoffnungsfrohes, Erträumtes voller Verheissungen? Oder Unausweichliches, Nicht-Mehr-Aufzuhaltendes, Erzwungenes? Mit zitternden Knien? Zögerlich voll Furcht, Zweifel und Skepsis?.....Oder doch frei gewählt? Voller Rückenwind auf den Flügeln von Abenteuergeist, Neugier und Mut? Oder aber ein Gemisch aus widersprüchlichen, gegensätzlichen und unterschiedlichsten Impulsen und Kräften?.....Angesichts der unvorhersehbaren Zukunft.....

Festhalten

Was sind meine Motive? Die Kostbarkeit des Geschenkten oder des Erschaffenen pflegen, nähren, erhalten und damit in ihrem Wesen wertschätzen? Oder das Gewohnte, auch wenn es einengend und freiheitsberaubend ist, aus Lethargie und Angst vor dem Unbekannten umklammern?.....Angesichts der unvorhersehbaren Zukunft.....

Ergreifen

Was liegt vor mir? Was sehe, höre, rieche, schmecke, ahne ich? Unbekanntes, Überraschendes, Willkommenes, vielleicht Erschreckendes? Erfrischendes, das uns Türen in neue Räume öffnet oder sogar schon durch sie hindurchtreten lässt?.....Wenn wir es wollen. Wenn wir spüren, dass uns von dort ein verlockender Ruf entgegenweht, mit dem Angebot, uns neue Flügel zu verleihen. Um damit weiterzugehen. In die Frische eines nächsten Schrittes.....Angesichts der unvorhersehbaren Zukunft.....

Wann das Eine - Wann das Andere?

Wie können wir den Freiraum erkennen und betreten, in dem wir handelnd oder geschehenlassend loslassen, festhalten oder ergreifen, so dass wir uns der Weite und Leichtigkeit zuwenden können, ohne die Schwere und Enge zu leugnen? Und wer in mir ist es, der das Unterscheidungsvermögen, die Neugier, den Mut, die Zuversicht, die Entschlossenheit und die Sehnsucht in sich trägt, um beherzt in diese Richtung zu gehen? Ob loslassend, festhaltend oder ergreifend. Auf den Spuren der Lebendigkeit.....Angesichts der unvorhersehbaren Zukunft.....

Inhalt und Arbeitsweise

In diesem Seminar werden wir die wilde und ursprüngliche Natur der Umgebung und die inspirierende Atmosphäre des Palazzo miteinbeziehen. Jeder nähert sich dem Thema ganz persönlich an, so dass die eigenen Bedürfnisse, Möglichkeiten und Fähigkeiten in der Kunst des «Loslassens, Festhaltens und Ergreifens» zunehmend herausgelockt und schöpferisch gestaltbar werden. Höhepunkt des Seminars ist, eine Nacht lang - von Dämmerung zu Dämmerung - in der wilden ursprünglichen Natur am Bachverlauf im Wald, an einem selbst gewählten Platz in der Begegnung mit sich selbst zu sein. Dieses aussergewöhnliche Naturerlebnis - mit dem Himmel und dem Blätterwerk als Dach - wird mehr und mehr zu einem unmittelbaren Spiegel für unseren Blick auf uns selbst und kann uns wertvolle Hinweise darauf geben, wie wir mit uns - so wie wir sind - beherzt und wohlwollend umgehen können. Dazu gibt es eine Vor- und eine Nachbereitung. In der Vorbereitung werden wir unsere individuelle Thematik einkreisen und uns mehr und mehr darauf ausrichten. In der Nachbereitung machen wir uns auf die Suche nach der Essenz, die uns jeweils ganz persönlich den Weg weist, wie wir mit unseren inneren und äusseren Gegebenheiten weitergehen können. Wir beginnen, das Erlebte, die „gefundene Kostbarkeit“ fassbar und in unserem alltäglichen Leben umsetzbar zu machen.

Für die Einstimmung in die am persönlichen Prozess orientierte Arbeit beginnen wir den Tag mit einer jeweils auf das Thema bezogenen Meditation und nutzen im weiteren Tagesverlauf prozessorientierte, tiefenpsychologische, hypnosystemische und schamanisch inspirierte Therapiemethoden wie zum Beispiel

- Entspannungs-, Wahrnehmungs-, Achtsamkeits- und Bewegungsübungen, Nutzung aller Sinneskanäle
- Aktive Imagination (Problemlösungstechnik im Selbstgespräch), Rollenspiel und Innere Arbeit
- Kreative und schamanische Zugänge (Malen, Schreiben, Symbole, Rituale, Strukturelle Aufstellungen, Musik etc.)
- Zweier- und Gruppenarbeit und –austausch
-und immer wieder das verbindende und integrierende Gespräch

Leitung	Lilien Caprez-Girsberger Eigenössisch anerkannte Psychotherapeutin ASP / SBAP Telefon +41 79 409 48 90 www.firemoongarden.ch l.caprez-girsberger@bluewin.ch
Datum	Donnerstag 1.9. 17.30 bis Sonntag 4.9. ca. 15.30
Ort	Palazzo Sormani / Piazza Monte Grappa 2 21050 Brusimpiano / Varese / Italien
Kosten	Seminar 690.- CHF Unterkunft, Essen und Trinken 350.- CHF
Anmeldung	Mit der Einzahlung von 350.- CHF (wird auf Unterkunft und Verpflegung angerechnet) auf die Bankverbindung Lilien Caprez-Girsberger Zürcher Kantonalbank IBAN CH42 0070 0111 4002 9554 1 ist ein fester Platz für Dich / Sie gebucht. Die Seminar-kosten sind spätestens bei Seminarbeginn auf dasselbe Konto oder bar zu bezahlen. Bei einer Abmeldung nach dem 15. August werden 350.- CHF des Kursbetrages zurückbehalten, sofern sich kein Ersatzteilnehmer findet.
Mitnehmen	Bequeme Kleidung, Schreibzeug, Frotteetücher, Badesachen Für die Nacht: Turn- oder Wanderschuhe, Schlafsack, Matte als Unterlage, warme Kleidung, Taschenlampe und evtl. Regenschutz und Kopfbedeckung, Antibrumm
Anreise	Mit der Bahn: Über Lugano nach Ponte Tresa. Von Ponte Tresa weiter mit Taxi oder Abholservice. Mit dem Auto: Ausfahrt Lugano Nord Richtung Ponte Tresa. Nach dem Grenzübergang links ca. 4 km am See entlang. Der Palazzo liegt mitten im Dorf direkt neben der Kirche. Der Eingang ist ein grosses Portal an einem kleinen Platz, durch das man in den Innenhof gelangt.

