

## Kursleitung



### Moti Lina Strümper

Sozialpädagogin, Schwerpunkt Psychiatrie, ausgebildet in Körper- und Psychotherapie, u.a. bei Dr. Thomas Trobe, USA (learninglove-institute.com) in Co-Dependency und „Arbeit mit dem Inneren Kind“, Aura-Soma-Lehrerin.

[www.beziehungs-seminare.de](http://www.beziehungs-seminare.de)



### Sharan Thomas Gärtner

Männercoach, Jahrestrainings, Seminare, Einzelcoaching. Seminararbeit für eine neue Liebeskultur zwischen Mann und Frau (frauenmaenner-kongress.de), dreifacher Vater.

[www.liebe-zum-mannsein.de](http://www.liebe-zum-mannsein.de)

### Kursorte

Landhaus Gottsdorf bei Berlin, 13.–16.07.2017  
[www.landhaus-gottsdorf.de](http://www.landhaus-gottsdorf.de)

Seminarhaus Parimal bei Göttingen, 12.–15.10.17  
[www.parimal.de](http://www.parimal.de)

### Kursgebühr

300 € zzgl. U&V, Paare 270 € pro Person  
Frühbucher: 250 €  
bis 01.03.2017 (Termin Juli)  
bis 01.06.2017 (Seminar Oktober)

### Info und Anmeldung

[g.sharan@t-online.de](mailto:g.sharan@t-online.de), Tel. 0173 – 606 3794

## Mit Treffen im Frauen- bzw. Männerkreis



Wir ermutigen daher auch besonders Paare, die ihre Beziehung durch die Arbeit an ihren jeweils eigenen inneren Themen vertiefen möchten, an dieser Gruppe teilzunehmen.

\*

Ein Wochenende für Männer und Frauen, an dem wir uns unserem **inneren Kind** widmen und durch die bewußte Verbindung mit früheren Verletzungen unsere Lebendigkeit und Liebesfähigkeit entwickeln können.



# Liebe ist lernbar



Wege für erfüllende Beziehungen  
Arbeit mit dem „inneren Kind“

## Männer-Frauen Wochenende

13.–16. Juli 2017

Landhaus Gottsdorf bei Berlin

12.–15. Oktober 2017

Seminarhaus Parimal bei Göttingen

mit Moti Lina Strümper und  
Sharan Thomas Gärtner

**Dieses Wochenende ist ein intensives Selbst-erfahrungsseminar, in dem Du Dich direkt mit den Kernhindernissen befasst, die Dich davon abhalten, Dein Leben so erfüllt wie möglich zu leben.**



### **Co-Abhängigkeit und das Innere Kind**

In unseren intimen Beziehungen kommen wir in Kontakt mit Enttäuschungen und Verletzungen, die von unerfüllten Bedürfnissen stammen, die wir als Kind hatten.

„Co-Abhängigkeit“ beschreibt diesen verwundeten Teil unseres Seins in Beziehung mit uns selbst und anderen.

Solange wir diese verletzten Anteile aus der Vergangenheit nicht bewusst annehmen und wertschätzen, sabotieren sie unsere Suche nach aufrichtiger, erfüllender Liebe.

Die Wurzeln und Quelle der Konflikte und Schwierigkeiten in Beziehungen sind:

- Scham (Gefühle von Wertlosigkeit und sich schuldig fühlen),
- Schock (Erfahrungen von körperlichem, emotionalem oder sexuellem Missbrauch)
- die Angst vor Nähe und die Angst vor Verlassenwerden

### **Liebe kann man lernen**

Der sanfte und effektive Ansatz der Co-Abhängigkeitsarbeit ermöglicht Menschen den Zugang zu den Wurzeln ihrer Ängste und Scham. In einer Atmosphäre ohne Druck und Konfrontation wird behutsam Raum geschaffen für die Verbindung mit dem verletzlichen Teil in uns, dem „inneren Kind“.

Über geführte Meditationen, Vermittlung von psychologischem Wissen und in besonderen Einzel- und Partnerübungen lernen wir mit dem Annehmen des „inneren Kindes“ wieder uns selbst zu vertrauen und zu lieben.

Wir erobern uns die Kraft zurück, die in unserer Trauer, unserer Wut, unser Angst, unserer Scham und unserer Freude liegt.

So kannst Du Dich selbst annehmen mit deinen Unsicherheiten und Ängsten. Du kannst aufhören zu glauben, dass Du ungenügend und fehlerhaft bist, und beginnen, Dich selbst wertzuschätzen dafür, wer Du bist. Und Du kannst tiefe Liebe und Intimität in Deinem Leben haben – sowohl mit Dir selbst als auch mit anderen.

### **Erfüllende Beziehungen**

Durch diese tiefe fühlbare Verbindung mit uns selbst ändert sich unser Leben.

Wir lernen, unseren eigenen Gefühlen, Gedanken und unserer Intuition zu vertrauen, und können „da“ bleiben, was auch immer wir in jedem Moment erfahren und fühlen.

Das gibt uns die Kraft, in unseren Beziehungen auch Risiken einzugehen, ehrlich zu sein und unsere Verletzlichkeit zu zeigen.



Wir werden fähig zu dem Tanz von Nähe und Distanz und lernen, mit Respekt unsere Bedürfnisse auszudrücken, statt mit unausgesprochenen Erwartungen unsere Beziehung zu sabotieren.

So wachsen wir in unser reifes Mann- und Frauen-Sein und können gesunde Beziehungen führen.

### **Methoden unserer Arbeit:**

- Stille und aktive Meditation
- Einzelarbeit in der Gruppe
- Körperarbeit, Wahrnehmungs- und Sensibilisierungs-Übungen
- Inputs zu psychologischem Wissen über Co-Abhängigkeit und das „Innere Kind“
- Übungen für das Erwecken unserer Lebensenergie und Lebendigkeit
- Naturerfahrung als Spiegel für unsere Seele, Ritual für Klärung und Neuausrichtung
- Einfühlsame Kommunikation und Werkzeuge für lebendige Beziehungen
- Eigene Sessions für Männer und Frauen
- Übungen und Werkzeuge für die Integration in den Alltag