

Gemeinsam authentisch

Emotionale Freiheit

Webinar: 13.6.2023

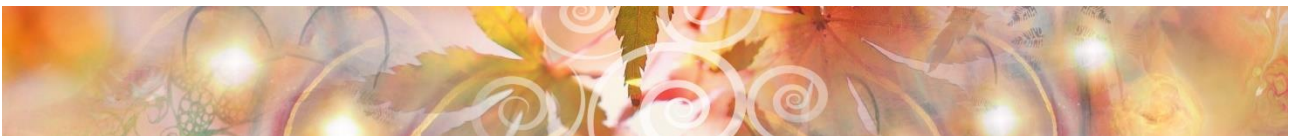
Wie das liebevolle Integrieren von unseren Schamgefühlen ganze Berge von Liebe und Lebendigkeit freisetzen kann.



Download Video-Aufzeichnung und Audio-Aufnahme:

Über untenstehenden Link findest du die Video-Aufzeichnung:

[LINK](#)



Ablauf des Webinars:

Wo können wir überall Schamgefühle haben?

Ab Min. 3.58: Wir können uns sogar auch schämen in Bezug auf positive Eigenschaften oder freudvolle Empfindungen. Manchmal schämen wir uns überhaupt einfach nur dafür, als das Wesen gesehen zu werden, welches wir sind.

Wie Schamgefühle in der Kindheit entstehen können:

Ab Min. 7.06: Ein Beispiel eines Mannes, der eine Eigenschaft, die er als Kind kaum unterdrücken konnte und für die er sich geschämt hat, zum Talent gemacht hat.

Beispiel aus meiner Kindheit, wie ein Schamgefühl entstanden ist.

Wunderschönes Beispiel eines Teilnehmers.

Wir scheitern nicht, wir probieren einfach aus.

Vom ungenierten Kleinkind zum schambehafteten Erwachsenen

Ab Min. 22.35: Als Baby und Kleinkind kümmern wir uns nicht darum, ob es die anderen stört, wenn wir laut schreien. Wir sind ganz ungeniert wir selbst.

Beispiele aus meinem Leben: Wie stark bei mir die Schamgefühle waren und wie überzeugt ich war, dass mein Körper nicht richtig ist, so wie er ist.

Wie mir eine einfache meditative Übung geholfen hat, diese Schamgefühle liebevoll zu integrieren und mich zu öffnen für das, was mir wirklich Freude machte.

Körperreise: Den Diamanten im Schamgefühl finden

Ab Min. 39.05: Craniosacral-Selbstbehandlungs-Übung, um ganz mit unserem Körper und mit uns selbst in Kontakt zu sein.

Die Erinnerung an eine schambehaftete Situation mit liebevollem Verständnis erkunden.

Reflexion nach der Körperreise: Teilen einer persönlichen Erfahrung mit einem Schamgefühl in einer Mann-Frau-Beziehung und was heilsam war.

Was hat mich in letzter Zeit getriggert?

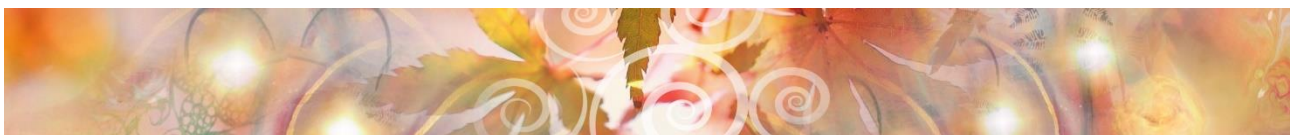
Ab Min. 1.01.21: Wie klärend Ehrlichkeit sein kann, auch wenn der andere vielleicht zuerst verletzt ist. Umgang mit den Schulgefühlen, die auftauchen können, wenn wir Bedenken haben, dass wir mit unserer Ehrlichkeit den anderen verletzt haben.

Beispiel eines Teilnehmers: «Du verstehst mich nicht, wenn du eine andere Meinung hast.»

Über unseren tiefen Wunsch, von anderen verstanden zu werden.

Abschluss-Körperreise:

Ab Min. 1.25.05: Den Körper ganz zu bewohnen kann uns erleben lassen, wie es sich anfühlt, sich als Wesen ganz zu zeigen und ganz zum Ausdruck zu bringen.



Weitere Infos:

Online-Kongress: Was sollen nur die Nachbarn sagen?

15. Juni bis 22. Juni 2023

<https://www.digistore24.com/content/493754/43163/AnJaZumLeben/CAMPAIGNKEY>

Webinare:

«Gemeinsam authentisch», «Körperreise», kostenlose Kurz-Meditation

<https://www.anja-perron.ch/shop/>

CD oder mp3-Download: Natürlich männlich - weiblich:

Einfache Atem-Übungen für den weiblichen und den männlichen Energie-Kreislauf.

<https://www.engel-auf-erden.ch/shop/cds/m%C3%A4nnlich-weiblich-shop/#cc-m-product-16301956624>

Plattform «Conscious Love»:

Hier können sich Menschen mit Bewusstseins-Interessen für Freundschaft oder für eine Liebesbeziehung verbinden.

<https://conscious-love.com/>

Impulse und Austausch zum Thema «Emotionale Freiheit»

Telegram-Gruppe: Inklusive Webinar-Daten

<https://t.me/joinchat/KKPMRar94FdiZTVk>

Vertiefende Videos und Infos zum Thema Körperreise:

<https://www.anja-perron.ch/konzept/k%C3%B6rperreise/>

Naturheilpraxis:

Naturheilpraxis: Anja Perron, Tannerstrasse 10, CH-9437 Marbach

Körperreise per ZOOM: <https://www.anja-perron.ch/konzept/k%C3%B6rperreise/>

Mail-Coaching: www.anja-perron.ch/praxis/therapiemethoden/mail-coaching/

Seminarwochen 2023: <https://www.engel-auf-erden.ch/seminarwoche/>

Ich wünsche euch viel Wohltuendes beim Anhören dieser Aufzeichnung! 😊