

Seminarleitung

Ruedi Eggerschwiler 079 387 05 07

Bettina Schneebeli 078 602 38 50

Termine

Jeweils Freitag von 15-21 h/Samstag 10-18 h / Sonntag 10-16 h

- 13.11.-15.11.2020 LIP & Kommunikation: Bettina
- 11.12.-13.12.2020 LIP & Gesundheit: Ruedi
- 19.03.-21.03.2021 LIP, Arbeit und Beruf (-ung), Ruedi
- 07.05.-09.05.2021 LIP & Achtsamkeit, Bettina
- 20.08.-22.08.2021 LIP & aktuelles Thema: Ruedi
- 24.09.-26.09.2021 LIP & Kommunikation: Bettina

Jeweils Freitag von 15-21 h/Samstag 10-18 h

- 16.10.-17.10.2020 LIP Aufstellungen: Ruedi
- 05.02.-06.02.2021 LIP Aufstellungen: Bettina
- 25.06.-26.06.2021 LIP Aufstellungen: Ruedi
- 22.10.-23.10.2021 LIP Aufstellungen: Bettina

Kosten / Verpflegung

3-Tagesseminar inkl. Snacks und Wasser CHF 480.00

2- Tagesseminar inkl. Snacks und Wasser CHF 360.00

Imbiss (Fr) bzw. Mittagessen (Sa/So) und weitere Getränke werden vor Ort angeboten und nach Aufwand verrechnet.

Anmeldung

Fragen können direkt an Ruedi oder Bettina gestellt werden.

Anmeldung an: info@nellesinstitut.ch oder auf unserer Website:

www.nellesinstitut.ch/agenda

NELLESINSTITUT

SCHWEIZ PHÄNOMENOLOGISCHE PSYCHOLOGIE
LEBENSINTEGRATIONSPROZESS
AUFSTELLUNGSARBEIT

Lebensintegrationsprozess (LIP) und phänomenologische Aufstellungsarbeit zu

- Kommunikation
- Arbeit und Beruf
- Achtsamkeit
- Gesundheit

Basis aller Seminare

Grundlage aller unserer Aufstellungen ist der von Dr. Wilfried Nelles entwickelte Lebensintegrationsprozess (LIP). Damit verbunden ist eine phänomenologische Haltung, welche sich durch einen nüchternen Blick auf alles beschreiben lässt, das sich zeigen will. Unter dieser Prämisse hat sich das Nelles Institut Schweiz thematisch auf vier Schwerpunkte spezialisiert.

In der konkreten Arbeit sind wir phänomenologisch unterwegs. Das heisst, wir lassen uns vom Prozess selbst leiten und bearbeiten das, was es im Moment zu bearbeiten gilt, auch wenn es das angekündigte Seminarthema verlässt.

LIP und Kommunikation

Die Kommunikation trägt unsere Beziehungen in allen Lebensbereichen: Sie verbindet und trennt und löst Impulse (emotional, körperlich, geistig) aus. Unsere innere Haltung beeinflusst unser Sprechen und Hören. Nebst konkreten Anliegen bist du eingeladen, dein Zuhören und Sprechen zu erforschen und bewusst zu erfahren. Was geschieht im Dialog, was bedeutet in Resonanz sein (Hartmut Rosa) und was entsteht im Austausch, wenn ich präsent und achtsam bin.

LIP und Achtsamkeit

Der Lebensintegrationsprozesses (Wilfried Nelles) und MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Jon Kabat-Zinn) ermöglichen eine tiefe Einsicht und die direkte Erfahrung, um was es in meinem Leben gerade geht. Durch bewusstes Wahrnehmen, was gerade ist, entsteht Bewusstheit. Praktische Achtsamkeitsübungen (MBSR-Achtsamkeitspraxis) laden zwischen den Prozessen immer wieder ein, inne zu halten, Stille und Entspannung zu erfahren. Dadurch entstehen mehr Gelassenheit und Klarheit im Alltag.

LIP, Arbeit und Beruf (-ung)

Auch im Beruf begegnen wir uns immer selbst. Beruflich unterwegs zu sein heisst, nach "ausser" möglichst erfolgreich zu sein und gleichzeitig wahrzunehmen, was meine Arbeit, mein Beruf, die Personen, mit denen ich zusammenarbeite, mir spiegeln oder in mir auslösen. Wo werde ich angetriggert? Wo harzt es? Wo stosse ich an meine Grenzen? Wie schaue ich (nicht) zu mir? Was bedeutet für mich Arbeit? Was stresst mich? Wie geht es meinem Geschäft? Wo finde ich mich in meinem Team wieder? Was will mittels meiner Arbeit, in die Welt? Wie könnte mein nächster Schritt aussehen usw.?

Diese und ähnlichen Fragen werden mittels verschiedener Aufstellungsarbeit in ihrer ganzen Tiefe sichtbar gemacht. Dadurch entstehen eventuell neue sodass ein nächster kraftvoller Handlungsschritt möglich wird.

LIP und Gesundheit

Symptome und Krankheiten, sind oft Ausdruck einer grösseren, über uns hinausgehenden Lebensbewegung. Diese Lebensbewegung zu sehen und ihr zuzustimmen entspannt uns und damit entspannt sich auch das Symptom. Eine Symptomaufstellung ersetzt keine medizinische Behandlung. Sie ermöglicht, das Symptom, die Krankheit nicht als Feind zu sehen, sondern als Lösungsversuch, bislang Unversöhntes, emotional Unterdrücktes und Abgespaltenes, oft über Generationsgrenzen hinweg, wieder zusammen zu bringen.

Den grossen, oft schmerzhaften Bewegungen der Liebe und der Versöhnung wollen wir in diesen Seminaren nachgehen. Dadurch kann tiefe innere Entspannung und Ruhe geschehen, die sich positiv und lebendig auf das ganze Leben auswirkt.