

Seminarleitung

Ruedi Eggerschwiler 079 387 05 07

Bettina Schneebeli 078 602 38 50

Termine Themenseminare

Jeweils Freitag/Samstag 10-18 h / Sonntag 10-16 h

- 21.01.-23.01.2022 LIP, Stress und Achtsamkeit, Bettina
- 11.03.-13.03.2022 LIP, Arbeit und Beruf (-ung), Ruedi
- 08.04.-10.04.2022 LIP & Gesundheit: Ruedi
- 26.08.-28.08.2022 LIP & Kommunikation, Bettina
- 04.11.-06.11.2022 LIP, Stress und Achtsamkeit, Bettina
- 09.12.-11.12.2022 LIP & Gesundheit: Ruedi

Termine 2-Tagesseminare LIP Aufstellung

Jeweils Freitag/Samstag von 10-18 h

- 04.02.-05.02.2022 LIP Aufstellungen mit Ruedi
- 10.06.-11.06.2022 LIP Aufstellungen mit Bettina
- 23.09.-24.09.2022 LIP Aufstellungen mit Ruedi

Kosten / Verpflegung

3-Tagesseminar inkl. Snacks und Wasser CHF 520.00

2-Tagesseminar inkl. Snacks und Wasser CHF 400.00

Essen und weitere Getränke werden vor Ort angeboten und nach Aufwand verrechnet. Weitere Infos dazu auf unserer Website.

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

Angebote 2022

Lebensintegrationsprozess (LIP) und phänomenologische Aufstellungsarbeit

*mit einer Vertiefung in die verschiedenen
Lebensthemen/Lebensbereiche*

- Kommunikation
- Arbeit und Beruf
- Umgang mit Stress/Belastung
- 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, 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? usw.?

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

LIP, Stress und Achtsamkeit

Der Lebensintegrationsprozesses (Wilfried Nelles) und Elemente aus dem MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Jon Kabat-Zinn) ermöglichen eine tiefe Einsicht und führen zu einem anderen Umgang mit Stress und Belastungen. Stress ist ein Phänomen unseres modernen Zeitgeistes und ist gleichzeitig eine individuelle Erfahrung, welche durch unsere Biografie geprägt ist. Wir gehen den Stressphänomenen auf die Spur, in dem wir auf unser Leben schauen und uns selbst zuwenden. Innehalten und einfache Achtsamkeitsübungen laden zwischen den Prozessen immer wieder ein Stille und eine Form von Entspannung zu erfahren. Dadurch entstehen mehr Gelassenheit und Klarheit im Alltag.

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.