

# EIN JAHR FÜR DEINE PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Jahresgruppen am Breitenstein

# 19 20



BILDUNGSHAUS  
**BREITENSTEIN**

## DAS EIGENE WESEN

... zu finden und ihm treu zu bleiben,  
ist das Wichtigste, was wir im Leben lernen können.  
Allein darauf kommt es an, und nur auf diese Weise  
dienen wir Gott (der Schöpfung) ganz:  
dass wir begreifen, wer wir selber sind,  
und den Mut gewinnen, uns selber zu leben.  
Denn es gibt Worte, es gibt Bilder, es gibt Gesänge,  
die nur in uns, in unserer Seele schlummern,  
und es bildet die zentrale Aufgabe unseres Lebens,  
sie auszusagen, sie auszusingen.  
Einzig zu diesem Zweck sind wir gemacht;  
und keine andere Aufgabe ist wichtiger, als herauszufinden,  
welch ein Reichtum in uns liegt.  
Erst dann wird unser Herz ganz,  
erst dann wird unsere Seele weit,  
erst dann wird unser Denken stark.  
Und erst mit allen Kräften, die in uns angelegt sind,  
dienen und preisen wir unseren Schöpfer, wie er es verdient.

*Eugen Drewermann*

# MEDITATION

## am Breitenstein



Wenn ich ein Arzt wäre und mich einer fragte:  
„Was meinst du, muss getan werden?“,  
so würde ich antworten: „Das erste, was getan  
werden muss, und die unbedingte Vorausset-  
zung dazu, dass überhaupt etwas getan  
werden kann, ist – schaffe Schweigen!

*S. Kierkegaard*

Meditation führt dich aus der Welt der Äußerlichkeit, des Außer-sich-Seins, wieder zu dir.

Sie verinnerlicht dich und lässt dich heimkehren in die Mitte allen Seins (Selbst-Kontakt), wo dein Ursprung ist. Meditation ist ein Weg, zu mehr Frieden in dir und der Welt. Die innere Haltung öffnet sich der Achtsamkeit, Absichtslosigkeit, Einfachheit, Entspannung, Langsamkeit, Einheit (Liebe), Ruhe, Stille und dem Fließen.

Meditation ist Schattenarbeit, denn erst in Stille kommen deine „Dämonen“ zum Vorschein. Durch Meditation kannst du deinem Leben Tiefe geben, d.h. sie hilft

dir auf dem Weg in deine eigene Tiefe. Nicht an dir zu arbeiten, bedeutet den anderen keine Gelegenheit zu geben, eine bessere Version von dir kennen zu lernen – das wäre bedauerlich.

Zur Meditation eingeladen sind alle, ob Beginner oder Personen, die bereits Meditationspraxis haben und diese in einer Gruppe praktizieren möchten.

- Als regelmäßiger Impuls eignen sich die wöchentlichen Meditationsabende – jeden Montag um 19 Uhr (Anmeldung erbeten)

# ERKENNE DICH SELBST

Mein Weg zu mir

Jahresgruppe 1



Erkenne dich selbst  
(Inscription am Orakel zu Delphi)

Wer bin ich? Das wird die begleitende Frage dieser Jahresgruppe sein. Erster Schritt in der persönlichen Entwicklung ist die Selbsterkenntnis. Hierher gehören Selbsterfahrung, Selbstreflexion, Psychotherapie, ...

Die Basis eines geglückten Lebens liegt in uns selbst. Viele wohlgemeinte Tipps und Ratschläge lenken den Focus auf das Außen, auf die Anderen, auf Umstände, usw. Erst wenn du die volle Verantwortung für deine Gedanken, deine Entscheidungen, dein Handeln übernimmst, bist du frei und kannst die Opferrolle zurück lassen. Dann bist du aber mit deiner Kraft

konfrontiert, deiner Lebendigkeit und Schönheit.

Wenn du dich auf deinen Entwicklungsweg begibst, eckst du an und beginnst zu artikulieren, was dir wichtig ist und hörst auf, dich permanent anzupassen. Das ruft Widerstand hervor.

Der Weg ins eigene Leben beginnt oftmals mit Schwierigkeiten und Verwirrung. Das neu Erlernte hat sich noch nicht gefestigt, das „alte“ will uns mit Angst, Unterordnung usw. halten. Eingebunden in eine Gruppe gehen wir den Weg gemeinsam.

## **Jahresgruppe 1 – Leitung: Joseph Badegruber, Elisabeth Löw-Baselli**

3. Oktober, 31. Oktober, 21. November, 12. Dezember 2019  
23. Jänner, 13. Februar, 12. März, 16. April, 14. Mai, 18. Juni 2020  
(jeweils Donnerstag 19.00 – 22.00 Uhr)

# IM GROSSEN KREIS DES LEBENS

Jahresgruppe für Frauen

Jahresgruppe 2



## DAS EUROPÄISCHE MEDIZINRAD

**Den nächsten Schritt mit der Kraft des natürlichen Kreislaufs gehen – Mich einbinden in den großen Kreislauf**

**„Es kann kein Zweifel daran bestehen, dass die magische Kraft und der Zauber des Weiblichen in den frühesten Zeiten der Menschheitsgeschichte ein ebensolches Wunder war, wie das Universum selbst“.**

*Joseph Campbell*

Begleitet vom „Rad des Lebens“ wollen wir uns ein Jahr auf den Weg machen und immer tieferen Zugang zu uns selbst, unserem „Frau sein“ finden und uns somit mit jener Lebensenergie verbinden, die Schöpfer- und Heilkraft in uns erweckt.

Das Europäische Lebensrad bietet uns Orientierung und Anlass, ins Leben zu bringen, was gelebt werden will und wachsen darf. Aber auch, was abgetrennt, geschnitten werden und sterben darf, um eine reiche Ernte hervorzubringen.

Jede von uns hat ihre persönliche Mythologie, die die Abläufe und Themen ihres Lebens beinhaltet und klar macht, warum sie so ist, wie sie ist. Wir müssen die Geschichte von freien, starken und weisen Frauen erzählen, die ihr Leben selbst bestimmen. So können wir allmählich ebenso, wie uns selbst, die Realität unserer Gesellschaft verändern.

So wollen wir gemeinsam entdecken, was in uns werden, wachsen, reifen und vergehen will.

### **Jahresgruppe 2 – Leitung: Lisbeth Bayer**

1. Oktober, 29. Oktober, 26. November, 17. Dezember 2019  
14. Jänner, 11. Februar, 17. März, 21. April, 12. Mai, 16. Juni 2020  
(jeweils Dienstag 19.00 – 22.00 Uhr)

# HEUTE ALS MANN LEBEN

Jahresgruppe für Männer

Jahresgruppe 3



## Eingebunden in die Geschichte meiner Ahnen

Ausgehend von unserer Erziehung zum und unseren bisherigen Erfahrungen als Mann begeben wir uns auf den Weg der Mann-Werdung und lassen uns von Märchen und Mythen aus verschiedenen Kulturen leiten.

Die Figur des Vaters und der Großväter aber auch männliche Vorbilder prägen mein Mann-Sein. Und doch müssen wir uns lösen, Vater und Mutter verlassen – in die Welt hinausgehen.

Albert Camus hat einmal gesagt, dass das Werk eines Mannes nur daraus besteht, über den Umweg der Kunst jene ein oder zwei Bilder wieder zu entdecken, in deren Gegenwart sein Herz sich zum ersten Mal geöffnet hat.

Wenn wir den Begriff Kunst so weit gefasst verstehen, dass er auch Mythos, Emotion und Ritual einschließt, dann versuchen die Männer in den Männergruppen, den Zugang zu ihren Herzen und ihren Seelen wieder zu finden.

*M. Maede*

## Meine Kraft spüren

Das innere Feuer: Begeisterung, Engagement, Aggression, Wut, Zorn.

Der Krieger in mir – wofür bin ich bereit zu kämpfen? Die eigenen Verwundungen wahrnehmen können.

## Initiation

Mein Entwicklungsweg bisher. Die Transformation der archaischen Kraft. Das Bejahen der Kraft – Möge die Macht mit dir sein. Was ist meine Berufung in meinem Leben?

## Mannsein in Beziehung

Liebe und Sexualität

Die Frauen in meinem Leben

Anima – die weibliche Seite in mir

## Jahresgruppe 3 – Leitung: Joseph Badegruber, Psychotherapeut

1. Oktober, 29. Oktober, 26. November, 17. Dezember 2019  
14. Jänner, 11. Februar, 17. März, 21. April, 12. Mai, 16. Juni 2020  
(jeweils Dienstag 18.30 – 22.30 Uhr)



„Ich bin nicht ich.  
Ich bin jener,  
der an meiner Seite geht,  
ohne dass ich ihn erblicke,  
den ich oft besuche,  
und den ich oft vergesse.  
Jener, der ruhig schweigt,  
wenn ich spreche,  
der sanftmütig verzeiht,  
wenn ich hasse,  
der umherschweift,  
wo ich nicht bin,  
der aufrecht bleiben wird,  
wenn ich sterbe.“ *Juan Ramon Jimenez*

Die Absicht dieser Jahresgruppe des Themenkreises „Sprache der Seele“, ist es, dass du dich als Person auf Seelenebene differenzierter kennen lernst. Das rationale, naturwissenschaftlich geprägte Weltbild des 20. und 21. Jhdts. hat in Teilen der Welt zu Wohlstand und Reichtum geführt. Dem gegenüber steht die innere Verarmung in unserer modernen Welt. Erst wenn wir wieder die Zusammenhänge von Innen-

und Außenwelt erkennen, werden wir Depression, Burnout und eine Vielzahl von psychosomatischen Erkrankungen als Leiden der Seele verstehen.

Für uns lauten einige Seelenfragen für Menschen: Wie erwecken wir die Seele? Wie heilen wir die Seele? Wie führen, das heißt, erziehen wir die Seele? Was wäre, wenn Erziehung ein Führen der Seele wäre? Und vielleicht die wichtigste Frage: Wie machen wir die menschliche Seele größer?

Diese Jahresgruppe ist eine Vertiefung für die Seminare „Sprache der Seele 1 – 3“.

### **Jahresgruppe 4 – Leitung: Joseph Badegruber, Lisbeth Bayer**

24. September, 22. Oktober, 19. November, 10. Dezember 2019  
28. Jänner, 25. Februar, 24. März, 28. April, 26. Mai, 23. Juni 2020  
(jeweils Dienstag 19.00 – 22.00 Uhr)

# ORGANISATORISCHES

## LEITUNG



### Joseph Badegruber

Pädagoge, Psychotherapeut, jahrelange Unterrichtserfahrung, seit 1995 selbständig im Sozial- und Bildungsbereich, Ausbildung in Systemischer Familientherapie, NLP-Master-Practitioner, Visionssucheleiter-Ausbildung bei Haiko Nitschke, Integrative Traumaarbeit bei Johannes B. Schmidt, Nainkan-Leiter und Übungsleiter Bogensport; verheiratet, 4 erwachsene Kinder



### Elisabeth Bayer

Sozialpädagogin, Psychologische Beratung, NLP-Master-Practitioner, Ritualgestalterin, Integrative Traumaarbeit bei Johannes B. Schmidt; verheiratet, Mutter von 3 erwachsenen Kindern



### Elisabeth Löw-Baselli

Craniosacrale Biodynamik i. A., Traumafortbildung bei Johannes B. Schmidt, Pädagogische Beraterin, diplomierte Übersetzerin; Mutter von vier Kindern.

## Kontakt:

Bildungshaus Breitenstein  
Am Breitenstein 9  
4202 Kirchsschlag/Linz  
Telefon: 0043 (0)676 841314 832  
joseph@breitenstein.or.at  
lisbeth@breitenstein.or.at  
www.breitenstein.or.at

## Kosten:

Jahresgruppe: € 300,00 pauschal

**Das Bildungshaus Breitenstein bietet allen suchenden Menschen ein heilsames Umfeld für persönliche Weiterentwicklung.**



## Bildungshaus Breitenstein

Am Breitenstein 9 | A-4202 Kirchsschlag/Linz | office@breitenstein.or.at  
Tel.: 0043 (0)7215 38106 oder 0043 (0)676 841314832 | www.breitenstein.or.at