

EIN JAHR FÜR DEINE PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Jahresgruppen am Breitenstein

„Und es kam der Tag, da das Risiko,
in der Knospe zu verharren,
schmerzlicher wurde als das Risiko,
zu blühen.“

Anaïs Nin

2018



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
(Inscript 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 - Termine

11. September, 9. Oktober, 13. November, 4. Dezember 2018
8. Jänner, 5. Februar, 5. März, 9. April, 7. Mai, 4. Juni 2019
(jeweils Dienstag 19.00 – 22.00 Uhr)

IM GROSSEN KREIS

des Lebens

Jahresgruppe 2



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

Wohin gehen meine nächsten Schritte? In welcher Weise zeigt mir die Natur, der Kreislauf des Lebens, was gerade ansteht?

Wir werden den Kreislauf des Lebens kennen lernen und diese Rhythmen in den Abläufen des Jahres und Tages sehen. Dadurch entsteht Orientierung für das eigene Leben, Stress verringert sich, kraftvolles Leben wird möglich, du wirst wieder heil.

Erst das Ziel und eine Landkarte, die Orientierung geben, machen Wege sinnvoll. Als Wegweiser werden wir uns an den Himmelsrichtungen und am Lauf der Jahreszeiten orientieren und einbinden in die Weisheit und Tradition unserer Vorfahren.

Welche Aufgaben warten auf dich, die nur durch dich erfüllt und in diese Welt kommen können und durch die Zufriedenheit entsteht?

Jahresgruppe 2 - Termine

13. September, 11. Oktober, 15. November, 6. Dezember 2018
10. Jänner, 7. Februar, 7. März, 11. April, 9. Mai, 6. Juni 2019
(jeweils Donnerstag 19.00 – 22.00 Uhr)

BONDING

Halt finden – Gehalten-sein Jahresgruppe 3



entwickeln und groß und stark zu werden. Entsprechend fatal wirkt sich Berührungsmangel speziell in der ersten Lebenszeit aus.

Die Mehrheit der Individuen, die an seelischen Störungen leiden, sind nicht krank, sondern sie leiden an Symptomen des emotionalen Verhungerns.

So, wie man einem Verhungerten leibliche Nahrung gibt, so gibt man einem emotional Verhungerten seelische Nahrung damit er seine psychosozialen Grundbedürfnisse befriedigen kann (Casriel).

Casriel spricht von einer „Emotionalen Mangelgesellschaft“, mit ihren Folgen für die Menschen: Einsamkeit, Verzweiflung, Gefühllosigkeit und Beziehungslosigkeit. Denn Menschen, die gehalten, angeschaut und angehört werden, die sichere Bindungen eingehen und vertrauensvolle Nähe zu anderen aufbauen können, sind belastbarer in Krisen und widerstandsfähiger gegenüber Erkrankungen, Süchten oder destruktivem antisozialen Verhalten.

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Jahresgruppe ist die Teilnahme am Bonding-Basisseminar.

BONDING stillt dein Bedürfnis nach körperlicher Nähe und emotionaler Offenheit. Es befähigt dich, anderen emotional und körperlich nahe zu sein.

In dieser Jahresgruppe schaffen wir den Raum, das Kind in dir nachzunähren.

Berührung sagt uns: Es hat Sinn, da zu sein. Fehlt dieser Kontakt, sieht der Organismus keinen Sinn darin, sich weiter zu

Jahresgruppe 3 – Termine

27. September, 25. Oktober, 29. November, 20. Dezember 2018
24. Jänner, 21. Februar, 21. März, 25. April, 23. Mai, 27. Juni 2019
(jeweils Donnerstag 18.30 – 22.30 Uhr)

SPRACHE DER SEELE

Jahresgruppe 4



**„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**

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

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-

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 – Termine

25. September, 23. Oktober, 27. November, 18. Dezember 2018
22. Jänner, 19. Februar, 19. März, 23. April, 21. Mai, 25. Juni 2019
(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, Naikan-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

Kontakt:

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