

ORT, ZEIT & KOSTEN

Ort und Datum

Donnerstag, 27. September 2018 10:00 Uhr bis
Sonntag, 30. September 2018 15:00

HERZBERG - Haus für Bildung und Begegnung
5025 Asp ob Aarau

Kosten

Seminargebühr Fr. 620.-

Unterkunft, Vollpension, Pausenverpflegung

- Einzelzimmer/Lavabo Fr. 420.-
- Doppelzimmer/Lavabo Fr. 360.-
- Matratzenlager Fr. 300.-
- Zimmer mit WC/Dusche auf Anfrage und nach Verfügbarkeit

Zielgruppe

Alle Menschen die kraftvolle und authentische Beziehungen aktiv gestalten wollen.

Seminarsprache

Seminarsprache: Englisch mit Übersetzung

Auskunft & Information

[m] 078 - 686 43 51
[e] info@artesis.ch
[w] www.artesis.ch (Videos und Testimonials)

[w] www.pausemovement.org

Anmeldung: Seminarhaus Herzberg

[t] 062 - 878 16 46
[e] info@herzberg.org

DIE TRAINER



WILLIAM HERNANDEZ

Mitbegründer von
pausemovement.org

Focusing Koordinator
Geschäftsführer FECD und Unternehmensberater

www.pausemovement.org
www.fecd.org.ec



SOTI GRAFANAKI

Mitbegründerin
pausemovement.org

Focusing Koordinatorin
Ph.D, C.Psychol (BPS)
Professorin St.Paul
University of Ottawa

DER INNERE ORT DER KLARHEIT Hören - Lieben - Vergeben



Begegnen und Gestalten mit der Kraft des Augenblicks

Seminar zur Schulung der Wahrnehmung mit der
Methode der PAUSE



Chapfstrasse 18
CH-9032 Engelburg

[g] +41-71-27 28 000
[f] +41-71-27 28 001
[e] info@artesis.ch
[w] www.artesis.ch

DIE NATÜRLICHE PAUSE

Die PAUSE ist ein natürlicher Teil unseres Lebens. Oft nehmen wir sie gar nicht bewusst wahr. So geschieht sie beispielsweise ohne unser bewusstes Zutun - zwischen dem Ein- und Ausatmen.

Wenn wir uns auf diese Ruhe einlassen, entfaltet sich die Pause mühelos und bietet dem Augenblick Raum.

Dies ermöglicht uns vorkonditionierte Wahrnehmungen und gewohnte Reaktionen zu erkennen. Rationalität und Emotionalität bewegen sich im Gleichgewicht. Es entsteht der Raum, dem Gegenüber offen und vorurteilslos zu begegnen. Ein schöpferischer Raum, der neue Schritte ermöglicht.

Die Methode der PAUSE wurde von William Hernandez und Soti Grafanaki entwickelt.

Sie begleiten damit Menschen in Versöhnungs- und Transformationsprozessen und praktizieren sie in der Projekt- und Führungsarbeit. Auch im therapeutischen Umfeld und im Familien- und Gemeinschaftsleben bewährt sich die PAUSE.

DER INNERE ORT DER KLARHEIT

*"Die Erfahrung war bereichernd und effektiv zugleich.
Mein inneres Wesen fand zur Ruhe, Reflexion und zu einem hohen Mass an Gelassenheit und Vertrauen"*

Martha, Februar 2018

In uns allen existiert ein Ort des inneren Friedens und des Getragen-Seins. Dieser Quelle entspringen Klarheit, Schöpferkraft und die Liebe.

Im Seminar sind wir eingeladen uns frei auf diesen Ort einzulassen und eine neue Art des Seins zu entdecken.

Die PAUSE öffnet uns den Raum, dem Zu-Hören, dem Lieben und dem Vergeben vertieft zu begegnen.

Dazu braucht es weder besondere Anstrengung noch spezielles Vorwissen.

DAS SEMINAR

Mit einfachen, spielerischen Übungen, Körperarbeit und gemeinsamer Reflexion erkunden wir das Feld der Pause.

Die PAUSE reduziert den Hang zu Bewertung, Schuldzuweisung und Klagen. Du betrachtest das Leben aus einer höheren Perspektive, erfährst die Kraft der Präsenz und lernst Projektion und Wirklichkeit zu unterscheiden.

Das Seminar vermittelt dir erprobte Ansätze und «Werkzeuge», mit der Kraft der Präsenz und Verbundenheit persönliche Fragen und anspruchsvolle Lebenssituationen zu klären.

Der Charme der PAUSE liegt darin, dass es keine komplizierten Techniken oder Abläufe braucht. Inne halten, bewusst Da-Sein genügt.