

Wochenend-Workshop  
11. - 13. September 2020  
Berlin

# Lebensfreude und Lebenslust



*Know, that if you  
don't have pleasure,  
it is because you have  
lost your truth.  
Pleasure is the  
ultimate goal und  
curative agent of life!*

*John Pierrakos*

Unser Workshopangebot richtet sich an Alle, die mehr Freude und Lebenslust suchen.

Lebensfreude und Lebenslust sind die Grundlagen unseres Lebens; sie lassen uns dynamisch, spontan, kreativ, zuversichtlich... sein. Erfahren wir diese Lebensfreude so fühlen wir uns erfüllt und kraftvoll. Zudem stärkt Lebensfreude das Immunsystem und hilft, Krankheiten zu überwinden.

Wenn die Lebensfreude verloren geht und unser Lebensfluss stoppt, beginnt ein innerer Kampf. Wir werden misstrauisch, stellen uns in Frage und verspannen körperlich wie seelisch. Finden wir keine innere Zufriedenheit, so suchen wir diese oft im Außen: durch Süßigkeiten, Sex, Alkohol, Drogen, Arbeit, fordern Bestätigung von Anderen oder wechseln von einem sexuellen Partner zum nächsten. Die Befriedigung ist aber nur kurzfristig und die Unzufriedenheit fordert immer mehr. Es endet in innerer Leere, Abhängigkeit oder eine Suchterkrankung wird manifest. Wir finden uns wieder in Frustration, Ärger, einer Vorwurfshaltung oder in Selbstanklage.

Jeder kennt diese Art von Trägheit und Verweigerung zu einem gewissen Grad. Wir wollen einen sicheren Raum schaffen, in dem die TeilnehmerInnen zu ihrer Kraft und ihrem Potential Kontakt bekommen.

Durch intensive Körperarbeit und Prozessarbeit in der Gruppe wollen wir helfen, den Lebensfluss zu mobilisieren und falsche innere Überzeugungen und verborgene Emotionen freizulegen, um authentisch mit sich und Anderen sein zu können.

Rue Joseph le Brix 3  
10435 Berlin-Tegel

Freitag 11.09.  
16 - 19 und 20 - 21:30h  
Samstag 12.09.  
10 - 13 und 15 - 19h  
Sonntag 13.09.  
10 - 13 und 14 - 16h

Teilnahmegebühr € 350,-

## Leitung

Anna Timmermans und Klaus Stinshoff leiten diesen Workshop. Sie arbeiten seit 1999 in Gruppen- und Paar-seminaren zusammen und unterrichten in dem Core-Energetic Training in den Niederlanden.



Die Reservierung eines Platzes erfolgt über die Zahlung der Kursgebühr:  
Klaus Stinshoff, APO Bank Berlin, IBAN: DE77 3006 0601 0101 8815 58,  
BIC: DAAEDEDXXX. "Lebensfreude und Lebenslust"