

LOSLASSEN

»Was halte ich fest, das ich längst loslassen könnte?■

Das Coaching-Konzept:

Kontrolle ist eine Illusion. Diese Session zeigt, wie Sie loslassen können – ohne aufzugeben. Meditation* am Meer, Strandmeditation und rituelle Übungen helfen Ihnen, alte Muster zu lösen.

Die Zen-Geschichten:

- 1) Das undichte Gefäß: Risse lassen nichts bleiben.
- 2) Die Frau am Fluss: »Ich habe sie abgesetzt – du trägst sie noch.■
- 3) Kampfkünste: »Dein Wollen ist das Problem.■

Die Lehre:

Was geschehen ist, ist geschehen.
Die Last liegt nicht in den Ereignissen, sondern im Festhalten.

*Meditation im Retreat:

Meditation bedeutet nicht Lotussitz. Meditation bedeutet nicht gerader Rücken.
Meditation bedeutet, den Blick nach innen richten zu können.

Mehr erfahren?

retreat-coaching@criz.de
www.retreat-coaching.de