



**intensiv-
tage &
e-learning**

innerlich frei – selbstcoaching mit logosynthese®
*die praxisreihe zum buch: beziehung • erzie-
hung • schlaf • körpergewicht & aussehen • liebe*



innerlich frei

Erst wenn wir die Schattenseiten unserer Person, anderer Menschen und des Lebens annehmen, werden wir innerlich frei und können unser Wesentliches leben. Dieser Kerngedanke führt durch mein Buch „Innerlich frei – Was wir gewinnen, wenn wir unsere ungeliebten Seiten annehmen“ (Knaur 2016). Nur, das ist leichter gesagt als getan. Ein Buch zu lesen, ist erst der Anfang.

**die praxisreihe
zum buch**

Mit meiner Praxisreihe zum Buch geht es weiter, tiefer und mitten rein in die Umsetzung im Alltag. Für mehr innere Freiheit. Mit Logosynthese® als hochwirksamer Methode. Du lernst in jedem Entwicklungsprogramm die Logosynthese® für dein Selbstcoaching kennen.

die themen

- **Beziehungen.** Freundschaften, Liebesbeziehungen, Eltern-Kind-Beziehungen, berufliche Beziehungen entspannter gestalten. Übertragungen aus früheren Beziehungen auflösen. Projektionen zurücknehmen und ungeliebte Seiten bei sich selbst bearbeiten. Verlustangst verstehen und lösen. Beziehungen zu anderen Menschen als Lernmöglichkeit nutzen.
- **Erziehung:** Erziehungsgrundsätze hinterfragen und rigide Vorstellungen und Erwartungen loslassen. Ohne Strafen auskommen. Vertrauen in die Entwicklung des Kindes entwickeln. Kooperativen Erziehungsstil entwickeln. Eigene destruktive und gewaltvolle Erziehungserfahrungen (körperlich, verbal) neutralisieren.
- **Schlaf.** Kreisende Gedanken, Sorgen und belastende Zukunftsvorstellungen auflösen. Zur Ruhe kommen vor dem Einschlafen. Bei nächtlichem Aufwachen gleich wieder müde werden. Phasen mit wenig Schlaf gleichmütig akzeptieren. Länger und erholsamer schlafen.
- **Körpergewicht & Aussehen.** Negative Bewertung des Ist-Zustands und Frustrationen beenden. Überhöhte Ansprüche auflösen. Wünsche und Befürfnisse verstehen und bearbeiten, die hinter dem Ideal von Schönheit, Schlankheit und Jugendlichkeit liegen. Auslöser für Ersatzhandlungen wie Essanfälle entdecken und neutralisieren.
- **Liebe.** Freilassend und reif lieben: Vom Partner nicht mehr erwarten und fordern, als dieser geben kann. Nicht festhalten. Unverfüllbare Wünsche, Abhängigkeitsgefühle und Verlustangst auflösen. Geben statt nehmen als Grundhaltung. Durch den anderen sein eigenes Strahlen erfahren. Freude an – und Förderung der Entwicklung des anderen.

termine

- **Beziehungen: 16. Sept. 2017** FR* bis 19.06.2017
- **Erziehung: 27. Jan. 2018** FR* bis 13.11.2017
- **Schlaf: 16. März 2018** FR* bis 16.1.2018
- **Stress: 13. Oktober 2018** FR* bis 2.7.2018

* FR: Frühbucher-Rabatt

zeiten

- Intensivtag: Freitag bzw. Samstag 9:00–18:00 Uhr
- E-Learning-Module ca. 2 Wochen vor Termin
- Follow-up Video-Meeting ca. 1 Monat später

entwicklungsprogramm im überblick

- E-Learning-Vorbereitungsphase, mehrwöchig: Video-/ Audio- und schriftliche Infos + Übungen
- Intensivtag
- Follow-up: Video-Meeting online in der Gruppe

ergänzung

Ulrikes Logosynthese® Live-Gruppen sind als Ergänzung zu dieser Reihe für einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess empfehlenswert

inklusive

- Vollwertige Verpflegung mit Snacks und Getränken für die Vor- und Nachmittagspausen
- Unterlagen, Materialien, Teilnahmezertifikat

preise

- **regulär:** 331,- zzgl. MwSt. = 393,89 Euro
- **10 % Frühbucher-Rabatt:** 297,90 zzgl. MwSt., = 354,50

buchung

Direkt im Büro oder online: <http://ulrike-scheuermann.eventbrite.com>



veranstaltungsort und kontakt zu ulrike

Hildegardstraße 31 | 10715 Berlin
Tel +49 30. 78711081
www.ulrike-scheuermann.de