

## Frieden schließen mit dem inneren Kritiker

SEMINAR MIT LIENHARD VALENTIN UND VERA SCHMIDT-RIESE

15. – 17. Februar 2019

FREIBURG

Der innere Kritiker hält uns auf Trab. „Besser werden“ ist sein Motto.

All seine Kommentare zu unserem Aussehen und unserem Verhalten sollen uns nach „vorne“ bringen, für mehr Anerkennung im Außen sorgen. Die Folge ist aber häufig Selbstabwertung und das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Wir werden mit uns selbst uneins und Unzufriedenheit breitet sich aus. Dadurch entsteht viel Leid.

Wenn wir aber die gute Intention des inneren Kritikers sehen und anerkennen können, kann er mehr entspannen und zu einer neuen Kooperation mit uns finden. Unser Selbst und unser ursprüngliches Sein bekommen mehr Raum. Der Weg wird frei für eine wohlwollende Haltung uns selbst gegenüber und für mehr Selbstliebe in uns.

Mit diesem Seminar möchten wir Gelegenheit geben, in Form von Selbsterfahrung, Übungen und Meditationen diesen heilsamen Prozess anzuregen. Ausgangspunkt dafür wird das Modell des „Inneren Familien-Systems“ (Internal Family Systems/IFS) sein.

### ReferentInnen:

**Vera Schmidt-Riese** ist Diplompädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 2004 arbeitet sie in eigener Praxis in Freiburg und begleitet Menschen darin, einen freundlichen und liebevollen Umgang mit sich selbst zu finden. Sie ist ausgebildet in Internal Family System Therapie (IFS), Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie (PITT) und Somatic Experiencing (SE).

**Lienhard Valentin** ist ein international bekannter Achtsamkeitslehrer, Gestaltpädagoge und Buchautor. Er gründete den Arbor Verlag, den Verein „Mit Kindern wachsen“ und die gemeinnützige Arbor-Seminare gGmbH. Sein Schwerpunkt liegt in der Integration von Achtsamkeit und Mitgefühl ins tägliche Leben – vor allem auch von Eltern und Pädagogen.

## **Kursgebühr:**

240,- € (ohne Unterkunft und Verpflegung)

## **Seminarzeiten:**

Freitag, 15. Februar 2019 von 19:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 16. Februar 2019 von 10:00 – 13:00 Uhr und 15:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 17. Februar 2019 von 10:00 – 13:00 Uhr

## **Veranstaltungsort:**

Seminarraum des Vereins für Essentielle Gestaltarbeit

Lehener Straße 33 (Hinterhaus)

79104 Freiburg

## **Unterkunft:**

Im Zentrum für Essentielle Gestaltarbeit kann nicht übernachtet werden. Eine gute Übersicht über Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen finden Sie auf der Homepage der Stadt Freiburg:

<https://visit.freiburg.de/freiburg-planen/uebernachten-in-freiburg>

## **Stornobedingungen:**

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 20,- Euro erhoben.
- Zwischen 30 und 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr verrechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn, wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 20,- Euro erhoben.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen!

**Haftungshinweis:**

Die Teilnahme an diesem Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Seminarleiter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne per E-Mail ([info@arbor-seminare.de](mailto:info@arbor-seminare.de)) oder telefonisch zur Verfügung.