

# **Seminar: Wege zur Mitte - Wege zum Sein**

**Elisa-Margret Adam**

## **Energie- und Selbsterfahrung, Selbsthilfe und Hilfe in spirituellen Krisen**

"Wege im Alltag zur eigenen Mitte" ist eine Seminarreihe, die insbesondere für Menschen geeignet ist, die sich verbindlich auf einen spirituellen Übungsweg eingelassen haben oder sich darauf einlassen wollen - sei es T'ai Chi Ch'uan, Qi Gong, Tao Chan (Za-Zen) oder andere Übungswege wie Kontemplation, Yoga usw. Insbesondere ist sie eine gute Vertiefung für Teilnehmer an der Basisausbildung "T'ai Chi Ch'uan und meditative Energiearbeit", da sie die Erfahrungen aus der Basisausbildung aufgreift und die Möglichkeit aufzeigt, innere Erlebnisse auf einem spirituellen Übungsweg leichter in den Alltag zu integrieren. Menschen, die sich auf den spirituellen Weg machen, haben oft einen "inneren Reinigungsprozess" zu durchlaufen. Das heißt, sie müssen sich von lieb gewordenen Denkgewohnheiten, inneren Konditionierungen und falschen Lebenskonzepten befreien. Dafür ist es wichtig, Wege und Methoden zu kennen, die hilfreich sein können, diese "innere Reinigung" schrittweise eigenverantwortlich oder mit fremder Hilfe zu gehen. So können auf einem geistigen Weg auftauchende spirituelle Krisen als Chance zur Wandlung und Erneuerung genutzt werden, damit neue Wege im Alltag möglich werden. Nur so kann das Samenkorn, das in jedem von uns angelegt ist, sich voll entfalten und entwickeln. Zudem: Je besser ich mich selbst kenne, desto besser kann ich Andere auf ihrem Weg begleiten und unterstützen.

In der Seminarreihe arbeiten wir mit zwölf Wegen zur Mitte: Lesen und anders denken, Rituale und Konzentration, Ernährung und Gesundheit, Sport und Aktivität, Tagebuch und Reflexion, Traumarbeit und Alltag, Malen und innere Bilder, Musik und Gefühle, Tanz und Trance, Körperarbeit und Durchlässigkeit, CHI-Konzept und Harmonie, Meditation und SEIN.