

# Bewusster leben und lieben

---

## Fragen und Antworten zu den Jahrestrainings Wege des Wachstums und der Heilung

Liebe Freunde,  
liebe Seminarteilnehmer,  
liebe Interessenten,

die beiden Jahrestrainings liegen uns besonders am Herzen, weil sie sehr intensive Reisen des Wachstums und der Heilung sind. Wir möchten daher oft gestellte Fragen zu den Jahrestrainings ausführlich beantworten. Vielleicht helfen diese Fragen und Antworten den einen oder der anderen sich für diese wichtige Reise zu entscheiden.

### Welches Jahrestraining soll ich wählen?

Wir bieten ein Jahrestraining speziell für Paare an und ein offenes Training für einzelne Männer, Frauen und Paare. Für Paare, die das Training zusammen besuchen wollen, empfehlen wir ganz klar das „Jahrestraining für Paare“. Dieses Training ist vom Inhalt und den Übungen her auf die Beziehung innerhalb des Paares ausgerichtet und zeigt viele Wege für eine liebevolle und achtsame Wachstumsbeziehung auf. Das offene Training ist ein Angebot für einzelne Männer und Frauen, und für Paare, die sich mehr nach außen öffnen oder das Training einzeln besuchen wollen.

### Was ist das Besondere an dem Jahrestraining?

Beim Jahrestraining bleibt die Gruppe für das gesamte Training zusammen. Es ist eine gemeinsame Reise mit 4 (Paartraining) bzw. 6 (Offenes Training) Terminen, die über ein Jahr verteilt sind. Die Inhalte und Übungen bei den einzelnen Trainingsterminen bauen aufeinander auf und ermöglichen somit sehr tiefgehende Erfahrungen. Da die Gruppe fest zusammen bleibt, lernen sich die einzelnen Teilnehmer mehr kennen und das Vertrauen wächst, sich mehr und mehr zu zeigen. Nur in diesem Jahrestraining können wir den Teilnehmern wirklich tiefgehende und heilende Übungen und Erfahrungen ermöglichen. Dies ist in den kurzen Wochenend-Seminaren mit den unterschiedlichen Erfahrungswerten der Teilnehmer leider nicht in dieser Tiefe möglich. Die Wochenend-Seminare können das Jahrestraining in Inhalt und Tiefe nicht ersetzen, aber sie können eine wichtige Ergänzung für Teilnehmer aus dem Jahrestraining sein.

### Warum soll ich ein Jahrestraining besuchen?

Das Jahrestraining ist eine intensive und wunderbare Reise zu Dir Selbst. Es ist eine Reise weg vom Außen, hin nach Innen, weg vom Denken, hin zum Fühlen, weg vom Verstand, hin zum Körper. Du wirst reich belohnt, wenn Du nach Innen gehst und Dich ganz entdeckst. Du erlaubst Dir glücklich zu sein und gewinnst tiefes Vertrauen in Dein Leben: „*Die Existenz liebt Dich*“.

**Diese Reise wird dich tiefgreifend verändern**, Dir viele neue Wege aufzeigen, Dich lebendiger und freier machen, und Dich mehr mit Deiner wirklichen Essenz und dem Sinn des Lebens in Kontakt bringen. Du wirst besser erkennen, was wirklich wichtig ist im Leben für Dich, was Dir gut tut und was Du nicht mehr brauchst. Du hast die Chance eine lebendige Wachstumsbeziehung mit Dir Selbst einzugehen und Dir Beziehungen zu wählen, die Deiner Lebendigkeit und Deinem Wachstum dienen.

Du wirst mehr und mehr Deine Mitte finden, aussteigen aus unbewussten Programmen und Strategien, und ganz neue Freiräume in Dir entdeckten. Von diesem Ort der wirklichen Freiheit aus, kannst Du Dich ganz leben, Dein Potenzial und Deine Kreativität voll entwickeln.

### Können alte Verletzungen Heilung finden?

Es sind vor allen Dingen die alten Verletzungen, die uns daran hindern, unsere Essenz zu leben, unserer Energie zu folgen. Sie hindern uns auch oft daran, unsere Grenzen wahrzunehmen und zu setzen. Ein ganz wichtiger Teil des Trainings wird daher sein, auf liebevolle und achtsame Weise in Kontakt zu kommen mit unserer Verletzlichkeit, sie zu verstehen und zu fühlen. „**Verstehen ist Heilung und Fühlen ist Heilung**“. Wir werden im Training viele heilende Übungen und Heilungsrituale durchführen. Unser Herzensanliegen ist es, möglichst viele Räume für Heilung und Wachstum zu erschaffen.

### Wie wird das Thema Sexualität behandelt?

Gerade im Bereich der Sexualität liegen tiefe Verletzungen und ist viel Heilung nötig. Das Thema Sexualität und Berührungen werden im gesamten Training einen großen Raum einnehmen. Es geht vor allen Dingen darum, die eigene Sexualität und die eigenen Schamgefühle anzunehmen. Wir lernen in diesem Bereich die eigenen Grenzen wahrzunehmen, sie mitzuteilen und einzuhalten. In vielen intensiven Übungen kannst du einen freieren Umgang mit Deinem Körper erfahren und Dich nicht nur vom Verstand her befreien.

# Bewusster leben und lieben

---

## Warum ist Wachstum so wichtig?

Wir sind der festen Überzeugung, dass eine wichtige Aufgabe in unserem Leben darin besteht, erwachsen zu werden und Heilung zu finden. Da Wachstumsschritte manchmal sehr schmerzhaft sein können, vermeiden wir meist unbewusst (manchmal ganz bewusst) bestimmte Situationen. Die Existenz **schenkt** uns immer wieder Lernsituationen, bis wir unseren nächsten Wachstumsschritt verstehen und fühlen wollen. Wenn wir ganz bewusst hinschauen, erkennen wir ganz fasziniert, wie wir uns selbst diese Lernmomente immer wieder selbst erschaffen. Dieses Erkennen und Verstehen ermöglicht uns Verantwortung zu übernehmen und aus der beliebten Opferrolle auszusteigen. Nicht mehr die Welt, die Gesellschaft, der Beruf, die Familie, der Partner, etc. sind an unserem Schicksal schuld, **sondern wir allein sind verantwortlich für unser Lebensglück**. Ein wirklicher Ausstieg aus der Opferrolle fällt vielen Menschen schwer, weil dies bedeutet, 100% Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. Nur wer wirklich wachsen will, wird die 100% Verantwortung übernehmen, wird das Geschenk einer Lernsituation dankbar annehmen und die Chance zum Wachstum nutzen. Du wirst erkennen, dass alles was Dir im Leben geschieht, eine wertvolle Lektion für das eigene Wachstum ist. Du lernst, wie die Begegnung und Beziehung mit anderen Menschen ein intensiver Lernprozess sein kann.

## Der Alltag frisst mich auf, ich habe keine Zeit, was kann ich tun?

Die meisten von uns stecken mitten drin im Alltagsstress, und wir nehmen uns wenig Zeit für uns Selbst und für unsere Beziehung zu anderen Menschen. Wir haben oft das Gefühl, dass das Leben an uns vorbei rauscht und wir warten darauf, dass das richtige Leben schon noch passiert.

Mit diesem Denken „der Alltag frisst mich auf“ befinden wir uns schon wieder in der Opferrolle. Der Alltag frisst uns nicht auf, sondern wir lassen uns vom Alltag auffressen. Wenn du wirklich willst, hast Du für die wirklich wichtigen Dinge die Zeit, die Du brauchst.

## Ich bekomme nicht so viel Urlaub für das Jahrestraining?

Oft hören wir von Interessenten die Aussagen „so viel Urlaub habe ich nicht mehr“, „die Termine passen nicht“. Wir können darauf nur die Antwort geben, dass dies eine Frage der Priorität ist. Wenn Dir was **wirklich wichtig** ist, wirst Du Wege finden, die Urlaubstage zu den passenden Terminen zu bekommen. Bei tiefergehenden Gesprächen zu diesem Thema stellt sich oft heraus, dass noch zu viele Ängste vor dieser Reise zu sich selbst, vor dem Kontakt mit alten Verletzungen und vor möglichen Wachstumsschmerzen da sind. Man braucht sehr viel Bewusstheit um diese Vermeidungsstrategien und Gedanken zu erkennen. Manchmal ist aber einfach auch die Zeit noch nicht reif dafür und der Leidensdruck der Lebenssituation nicht groß genug, um sich auf diese ungewisse und abenteuerliche Wachstumsreise einzulassen. Vielleicht braucht es noch die Begegnung mit so mancher Lernsituationen, um die Kraft und den Mut zu bekommen, sich auf den Weg der Heilung zu machen.

## Ich kann mir das Training zur Zeit finanziell nicht leisten?

Für manche steht der finanzielle Aspekt im Vordergrund, und es ist für einige eine Menge Geld, das sie für das Jahrestraining ausgeben müssten. In vielen dieser Fälle geben wir die Antwort, dass es eine Frage der Gewichtung ist, für was ich mein Geld ausbebe. Einige müssen vielleicht auf den gewohnten Urlaub oder andere Dinge verzichten. In diesen Fällen ist es wirklich eine Frage der Priorität. In anderen Fällen, wo es nicht darum geht, Urlaub oder Training, sondern wo der finanzielle Spielraum wirklich eng ist, bitten wir die Interessenten, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Wir suchen dann eine Lösung, die mit den finanziellen Möglichkeiten des Interessenten vereinbar ist (z.B. Ratenzahlung). An den Finanzen soll es wirklich nicht scheitern, wenn jemand ernsthaftes Interesse an einem Jahrestraining hat.

## Besonderheit beim offenen Jahrestraining!

Da einige Interessenten für das offene Jahrestraining nicht mehr die Möglichkeit haben, uns vorher in einem Wochenend-Seminar kennen zu lernen, bieten wir allen Interessenten die Möglichkeit an, den ersten Trainingsteil separat zu buchen. Wenn Du Interesse hast, kannst Du den ersten Teil des Jahrestrainings vom 3.11. bis zum 6.11.05 einzeln buchen und Dich erst danach verbindlich zum gesamten Jahrestraining anmelden. 1. Termin Jahrestraining: Donnerstag, den 3.11.05 19:00 Uhr bis Sonntag 6.11.05 16:00 Uhr

**Frühbucherpreis: 220 € (anstelle 250 €).**

Bei einer Anmeldung zum ersten Teil der Jahrestrainings bis zum 31.8.05 gilt bei einer anschließenden Buchung des Jahrestrainings der Frühbucherpreis von 1.490 € (abzüglich 220 € für den ersten Seminarteil). Wir bitten Dich daher, bei Interesse, frühzeitig diesen ersten Trainingsteil zu buchen.

## Wir freuen uns sehr auf die intensive Reise mit Euch im Jahrestraining

Wir wissen, wie tief und weit die Reise gehen wird, und möchten jeden Einzelnen wertschätzen, der sich auf diese Reise einlässt. Wir würden uns sehr freuen, Dich auf dieser intensiven Reise begleiten zu dürfen.

*Herzliche Grüße aus dem Allgäu*

*Anette & Peter*

# Bewusster leben und lieben

---

## Jahrestraining für Paare

### Termine

Das „Jahrestraining für Paare“ umfasst 4 Termine à 4 1/2 Tage.

1. Termin: **Mittwoch, den 26.10.05 19:00 Uhr bis Sonntag 30.10.05 16:00 Uhr**
2. Termin: **Mittwoch, den 01.02.06 19:00 Uhr bis Sonntag 05.02.06 16:00 Uhr**
3. Termin: **Mittwoch, den 14.06.06 19:00 Uhr bis Sonntag 18.06.06 16:00 Uhr**
4. Termin: **Freitag, den 29.09.06 19:00 Uhr bis Dienstag 03.10.06 16:00 Uhr**

### Kosten

Das Jahrestraining kostet 2.240 € für das Paar.

Es gelten folgende Frühbucherpreise:

Anmeldung und Bezahlung bis zum 1.09.05: **1.960 € für das Paar**

Anmeldung und Bezahlung bis zum 1.10.05: **2.100 € für das Paar**

Weitere Infos unter folgenden Link: [www.bewusster-lieben.de/html/jahrestraining\\_fur\\_paare.html](http://www.bewusster-lieben.de/html/jahrestraining_fur_paare.html)

## Offenes Jahrestraining

### Termine

Das Jahrestraining umfasst 6 Termine mit insgesamt 29 Trainingstagen.

1. Termin: **Donnerstag, den 3.11.05 19:00 Uhr bis Sonntag 6.11.05 16:00 Uhr**
2. Termin: **Freitag, den 24.02.06 19:00 Uhr bis Dienstag 28.02.06 16:00 Uhr**
3. Termin: **Donnerstag, den 27.4.06 19:00 Uhr bis Montag 1.5.06 16:00 Uhr**
4. Termin: **Freitag, den 23.06.06 19:00 Uhr bis Dienstag 27.6.06 16:00 Uhr**
5. Termin: **Freitag, den 15.09.06 19:00 Uhr bis Freitag 22.9.06 16:00 Uhr Toskana**
6. Termin: **Mittwoch, den 25.10.06 19:00 Uhr bis Sonntag 29.10.06 16:00 Uhr**

### Kosten

Das Jahrestraining kostet 1.690 €.

Es gelten folgende Frühbucherpreise:

Anmeldung und Bezahlung bis zum 1.09.05: **Frühbucherpreis 1.490 €**

Anmeldung und Bezahlung bis zum 1.10.05: **Frühbucherpreis 1.590 €**

Weitere Infos unter folgenden Link: [www.bewusster-lieben.de/html/offenes\\_jahrestraining.html](http://www.bewusster-lieben.de/html/offenes_jahrestraining.html)

**Gerne schicken wir unverbindlich Anmeldeinformationen und die ausführliche Beschreibung des Jahrestrainings zu. Bitte telefonisch oder per E-Mail anfordern.**