

## **Angebot: Ins innere Zentrum gelangen**

Du lebst dein Leben, mehr oder weniger erfolgreich. Du bist mal dies, mal das. Und du merkst, dass dir ein inneres Zentrum fehlt, ein innerer Kern, der all die unterschiedlichen Aktivitäten zusammenfasst.

Dieses innere Zentrum kannst du nicht in deinen vielfältigen Aktivitäten finden, denn es liegt nach dem Ansatz des Lernprojekts auf einer anderen Ebene. Wie du hierzu einen Zugang gewinnen kannst, ist u.a. in den folgenden Einheiten dargestellt.

- (-) in den Körper eintauchen 502d
- (-) dem Atem folgen
- (-) den Umkehrpunkt von der Außen- zur Innenwahrnehmung nutzen
- (-) die Wahrnehmung des Krafraums 532 und des Kraftpunktes 533 entwickeln
- (-) Übungen im Körperselbst 530, 531, 535

Die zugehörigen Dateien auf der Seite werden mit ihren dreistelligen Kennzahlen z.B. „110“ gekennzeichnet.

Zu jedem Angebot empfehle ich vor den ersten Beschreibungen und Übungen einen **Realitätsscheck**.

Dieser kann drei Teile umfassen:

Eine Selbsteinschätzung

Eine Fremdeinschätzung von einer Bezugsperson

Eine professionelle Einschätzung von deinem Coach, Therapeuten oder von mir über

[kontakt@dasganzeselbst.de](mailto:kontakt@dasganzeselbst.de) .

**Selbsteinschätzung** Fragen dazu:

Was von den gelesenen oder geübten Inhalten hat dich berührt oder angesprochen?

Wo fühlst du bei dir einen Mangel?

Welche Bereiche sind dir schon vertraut?