erfahrungskreis

Entfaltung in Liebe

Praxisgruppe mit regelmässigen Weekends und Online-Meetings

Ein paar Freunde im Umfeld des Erfahrungskreises sind gemeinsam unterwegs, die Liebe tiefer zu erleben und in Liebe zu wachsen. Aus ersten Treffen entsteht der Wunsch, regelmässig miteinander unterwegs zu sein und die Gruppe auf max. 15 Personen anwachsen zu lassen. Diese Treffen finden in gemeinsamen Wochenenden und via Online-Austausch statt.

Ausgehend und anerkennend von dem, was Liebe für jeden von uns in seinem Lebenskontext und in unserer Gesellschaft bedeutet, wollen wir uns gemeinsam auf die Entdeckungsreise machen, was Liebe sonst noch alles ist oder wie sie ihren Ausdruck findet. Die Weite der Liebe kann von Partnerschaft und Familie zu Mitmenschen, Nation, Welt, allen fühlenden Wesen, zum ganzen Kosmos und nicht zuletzt zu uns Selbst führen. Wir möchten sowohl Idealvorstellungen, Tipps und persönliche gute Erfahrungen reflektieren als auch Bereiche im Zusammenhang mit Liebe beleuchten, mit denen wir im Alltag vielleicht noch nicht so klar kommen oder über die wir nicht so gerne sprechen. Das alles enthält Wachstumspotential für sich selber, für uns als Gruppe und vielleicht gar für ein grösseres Ganzes.

In der Regel nehmen Menschen aus dem integralen Umfeld und aus körperbasierten Selbsterfahrungsgruppen wie z.B. Tantragruppen an den Veranstaltungen teil.

Konkrete Themen und organisatorische Aspekte eines Treffens werden von den Teilnehmenden gemeinsam bestimmt. So kann jede Person etwas aus dem persönlichen Erfahrungsschatz beitragen. Als Rahmen und Orientierung dienen die integrale Landkarte und Lebenspraxis nach Ken Wilber und die Erfahrungen aus unserer individuellen spirituellen Praxis. Sie enthalten u.a. die Absichten, den eigenen Standpunkt zu verorten, einen runden Mix von Methoden und verschiedenen Blickwinkeln zu wählen, Mitverantwortung für die gemeinsamen Prozesse zu tragen und uns neben der üblichen horizontalen auch auf eine vertikale Entwicklung auszurichten.

Diese Anlässe sind geeignet für Singles und Paare, die sich mit diesen Themen im erwähnten Rahmen befassen möchten, u.a. auch die Bereitschaft und Fähigkeit haben, authentisch von sich zu erzählen, mitfühlend zuzuhören, die eigenen Beziehungsformen in Partnerschaft und weiterem Umfeld zur reflektieren, achtsame Berührung zuzulassen und ebensolche zu schenken.
Im Sinne einer Selbsterfahrungsgruppe sind alle für ihr Wohlergehen selber verantwortlich und tragen Mitverantwortung für das Wohl der andern Teilnehmenden und für einen konstruktiven Gruppenprozess.

Diese Anlässe sind weder als Workshop mit einer Leitung im konventionellen Sinne, noch als Psychotherapie und auch nicht nur als Liebes-Wohlfühltreffen gedacht. Wir wollen einen Raum für persönliche Entfaltung öffnen, der uns ermöglicht, an unsere Essenzen heran zu kommen, während wir alle füreinander Spiegel und Förderer sind. Wie üblich im Erfahrungskreis begeben wir uns gelegentlich auch an die Grenzen des aktuellen Wissens und Gelebten. Daher machen im Erfahrungskreis nicht selten auch Therapeuten, Workshopleiter und Coaches mit, die u.a. die Absichten und Methoden ihres Faches reflektieren, neu beüben und erweitern. Denn der erwähnte Rahmen ist etwas Neues. Unser Austausch hat gelegentlich auch experimentellen Charakter und enthält Momente, wo wir uns bewusst einem Flow überlassen.

Daten der Weekends im Jahr 2015: 20.-22. März, 21. - 23. August und 20. - 22. November 2015. Darüber hinaus gibt es Online-Meetings am letzten Montagabend jedes Monats für Menschen, die bereits an einem Wochenende teilgenommen haben. Hinzu

kommt eine Mailingliste, über die wir eher organisatorische Themen austauschen.

Der Ort der Weekends liegt jeweils zwischen Bodenseeraum und Fribourg in der Schweiz. Wir wählen meistens ein schönes und gemütliches kleines Seminarhaus, wo wir die einzigen Gäste sind.

Die Kosten eines Weekends sind durch den Selbsterfahrungscharakter tief gehalten und betragen 250.- Fr. inkl. Übernachtung, Mahlzeiten und Programm.

Deine Anmeldung, Mitteilungen und Fragen richte bitte an anmeldung@erfahrungskreis.ch.

Deine Anmeldung ist gültig nach unserer Bestätigung und nach Anzahlung von Fr. 120.- auf das PC-Konto 60-236615-1 lautend auf den Verein Erfahrungskreis, 3072 Ostermundigen und dem Hinweis Entfaltung in Liebe. Die Anmeldung ist verbindlich (auch von uns gegenüber Vermietern). Bei allfälliger Abmeldung bis zehn Tage vor Beginn behalten wir die Minimalanzahlung von 120 Fr zurück. Nachher sind 100% der gebuchten Kosten fällig. Es sind maximal 12 Plätze verfügbar. Angemeldete erhalten ein paar Tage vor dem Anlass weitere Details mit Wegbeschrieb, Mitzunehmendem usw. per Mail zugesandt.

Wir freuen uns, dich kennen zu lernen.

Ein paar Quellen für die Öffnung zur Liebe, die uns besonders berührten:

- Future of Love , Eröffnung einer Serie von Beiträgen, hier mit Marc Gafni und Ken Wilber. http://s3.amazonaws.com/integral-life-audio/AudioBook/MarcGafni-KenWilber-TheFutureOfLove.zip
- Terry Patten mit seinem neuen Projekt „About the integral heart“ Web: http://www.terrypatten.com/about-the-integral-heart
- Deepak Chopra mit div. Beiträgen, z.B. den Büchern „Lerne lieben, lebe glücklich“ und „Kamasutra: Die spirituellen Gesetze der Liebe“ oder Meditationen und Talks. Web: https://www.deepakchopra.com/
- "Integrale Lebenspraxis: Körperliche Gesundheit, emotionale Balance, geistige Klarheit, spirituelles Erwachen. - Ein Übungsbuch" von Ken Wilber, Terry Patten et. al.. (Kösel Verlag)

Weitere Veranstaltungen des Erfahrungskreises

- Frauenkreis: 14.-17. 5. Auffahrt (Mülital) (Vorbereitungstag 11. oder 12. April)
- Männergruppe: 23.-25. 5. Pfingsten (Sulzberg bei Bregenz)
- Sommertage im Mülital mit 10. – 12. 7. 2015: Heilung und Heilen , 16.7.: Evolutions- und Erdritual , 17. – 19. 7. 2015: Flow in der Natur , mit allen Sinnen.
- Jenseits-diesseits. In Begegnung mit Seele und klarem Licht. 13. – 15. November. 2015
- Sylvestertage 27.-30.12.2015 für Prozesstage und 31.12.-3.1.2015 für Ferien im Kreis von Tantrika

Gemeinsame Projekte im Web, wo du deine Erfahrungen und Tipps mitteilen kannst:

- Reisen nach Indien und Nepal zu Quellen von Körperarbeit und Spiritualität
- Lebens-, Wachstums- und Liebesgemeinschaft
- Allg. Infos zur Lebenspraxis für die persönliche Weiterbildung und für Selbsterfahrungsgruppen, u.a. Weiterbildungen, Unterkünfte, Materialien für Gruppenarbeit, Hintegrundmusik für Meditationen, Massagen, Körperübungen.