



Workshop mit
Mayana Romieri
29. + 30. April 23



ENTFESSELE DEINE FÄHIGKEIT GESUNDE GRENZEN ZU SETZEN

Als Kinder lernen wir, eigene Bedürfnisse zu unterdrücken, um unsere Eltern nicht zu verärgern. Dies gilt besonders für Eltern, die überfordert, missbräuchlich oder unaufmerksam sind. Die Stabilisierung des Elternteils oder der Situation kann zwar den Eindruck von Sicherheit wiederherstellen, in diesem Prozess verlieren wir jedoch auch zunehmend die Verbindung zu schützenden Gefühlen wie Angst oder Misstrauen. Infolgedessen wird unsere **Fähigkeit zu spüren, was sich richtig oder falsch anfühlt** betäubt.

Da wir darauf konditioniert sind, Ja zu äußeren Anforderungen zu sagen, um Sicherheit zu schaffen oder aufrechtzuerhalten, verschwindet bald die Option, **Nein zu sagen**, um unsere Grenzen zu schützen.

Als Erwachsene kann es sich *immer noch* unmöglich anfühlen, Nein zu sagen - vor allem bei unseren engsten Vertrauten. Bevor wir riskieren andere zu enttäuschen oder zurückzuweisen, wählen wir reflexartig die vertraute Antwort. Wir sagen Ja, obwohl ein Nein unsere Wünsche besser ausdrücken oder unsere Bedürfnisse schützen würde.

In diesem Workshop wirst du in die **tiefe Imagination*** reisen und dein inneres Wissen einladen, dir in Form von lebendigen Wesen (Tieren, Menschen, Pflanzen usw.) zu begegnen. Diese unterstützen dich dabei, deine angeborene Fähigkeit zu spüren, was sich richtig oder falsch anfühlt, wieder zu erlangen. Sie sind sanfte innere Führer, die dich verstehen und wissen, was bereit ist, erfahren und integriert zu werden.

In geführten inneren Reisen wirst du Wesen begegnen, die die Qualitäten des „Ja“, „Nein“ und „**Ich weiß nicht**“ verkörpern. In der individuellen Begegnung mit ihnen wirst du lernen, wie du dich tief mit ihnen verbinden kannst. So werden sie dein **inneres Unterstützungsteam** für den Umgang mit gesunden Grenzen.

Die ***tiefe Imagination** kann eine enorme Unterstützung sein. Sie ist das vierte Fenster des Wissens (neben unseren physischen Sinnen, unseren Gefühlen und dem denkenden Verstand) und jene innere Dimension, in der wir Antworten finden, die unser Verstand nicht kennt. Die tiefe Imagination ist mit dem **kollektiven Bewusstsein der Lebendigkeit** verbunden.

Wann:	Samstag, 29.4.23 und Sonntag, 30.4.23 jeweils von 10 – 18 Uhr
Wo:	Entwicklungsraum Stuttgart West, Rosenbergstraße 50/1 in 70176 Stuttgart
Kosten:	240 € bis 280 €, nach Selbsteinschätzung
Anmeldung:	bis spätestens 31.3.23 unter cb@christine-bader.de
Mitzubringen:	Isomatte, Decke, Kissen, Schreibzeug und was du sonst noch für dein Wohlbefinden brauchst. Für Tee und Kaffee ist gesorgt

Außerdem gibt es diesmal die Möglichkeit mit Mayana Einzelsessions zu buchen!

In dieser ca. 2-stündigen Einzelsession wirst du von Mayana auf einer ganz individuellen Reise zu deinem eigenen inneren Unterstützungssystem begleitet. Dabei musst du im Vorfeld nichts wissen, brauchst keine Vorerfahrung oder ein konkretes Thema – kannst aber gerne eine konkrete Fragestellung mitbringen.

Folgende Zeitfenster sind buchbar:

Mi, 26.4., 10 – 12 Uhr * 14:30 – 16:30 Uhr

Do, 27.04., 10 – 12 Uhr * 14:30 – 16:30 Uhr * 17 – 19 Uhr

Wo: Entwicklungsraum Stuttgart West, Rosenbergstraße 50/1 in 70176 Stuttgart
Kosten: 150 € pro Einzelsession (2 Stunden)
Anmeldung: <https://calendly.com/deepinnerspace/einzelsitzung-mit-mayana>