



Ehrfurcht, Staunen, Liebe und Zugehörigkeit

wie verschiedene Aspekte der Weisheit dazu beitragen können, die Belastbarkeit für Stress und die persönliche Reife zu erhöhen

Workshop mit Marianne Bentzen

In der internationalen Weisheitsforschung stellen Forscher fest, dass sowohl in der asiatischen als auch in der westlichen Kultur, Ehrfurcht, Staunen und eine liebevolle und reflektierende Haltung zentrale Aspekte der Weisheit sind. Diese Eigenschaften werden in spirituellen Erfahrungen gesteigert und in spiritueller Praxis trainiert.

In diesem Workshop konzentrieren wir uns auf unsere spirituellen Erfahrungen. Oft werden sie in der Natur oder in Liebesbeziehungen hervorgerufen. Wir werden in Meditationen und Betrachtungen unserer persönliche Geschichte erkunden, wo wir die Ressourcen und Fähigkeiten von Liebe, Dankbarkeit, Mitgefühl, Zugehörigkeit, Staunen und Ehrfurcht gefunden haben.

Es wurde gezeigt, dass diese Erfahrungen mit der Entwicklung von Weisheit und der Verringerung von Stresszuständen, Angstzuständen und verschiedenen Formen von Depressionen korrelieren. Wir werden hin fühlen, wie diese Ressourcen unser heutiges Leben beeinflussen und wie wir sie vertiefen und verfeinern können. Wir werden auch einige Entwicklungsmeilensteine betrachten, die zur Reifung dieser Fähigkeiten führen.

- Durch geführte und eigenständige Meditationen werden wir die Fähigkeit zum innigen und meditativen Erleben unserer Erfahrung vertiefen
- Durch Bewegungsübungen und Interaktionen praktizieren wir meditative Zustände während unserer Handlungen
- Im Gruppenaustausch mit Marianne werden wir aufkommende persönliche Erfahrungen erforschen und Wege finden, die Erfahrungen, die es benötigen, auszubalancieren oder anzupassen
- Durch persönlicher Reflexion, Nachfragen und Interaktion werden wir unsere individuellen Wege zur spirituellen Öffnung durch die Tore von Liebe, Dankbarkeit, Mitgefühl, Zugehörigkeit, Staunen und Ehrfurcht erforschen

Das Format dieses Workshops wechselt zwischen Achtsamkeitstraining, theoretischen Ausführungen, Achtsamkeit in Bewegung oder Aktivität, Gruppenuntersuchungen (einige mit Powerpoints, Handouts und / oder kleinen Videos), Demo-Sitzungen und Gesprächen.

Marianne Bentzen

Zertifizierte Achtsamkeitslehrerin von Jes Bertelsen, 2015.

Somatic Experience Practitioner, Supervisorin, Trainingstherapeut und Postadvanced Trainerin.

Begründerin der modernen Metatheorie Neuroaffektive Entwicklungspsychologie.