



### Joachim Armbrust

Diplomsozialpädagoge,  
Praxis für Psychotherapie  
in Schwäbisch Hall,  
Fortbildner, vielfacher  
Buchautor, prozessualer  
Initialraumgestalter,  
Ausbilder zur/m  
Systemischen Berater



### Sandra Rose

Diplomsozialpädagogin,  
Weiterbildung in  
heilsamem Singen &  
Klangtherapie,  
Achtsamkeitsbasierte  
Therapie und Beratung,  
Entspannungstherapie

### Ziel

- Kontakt zu sich, zur inneren Weisheit vertiefen und sich der inneren Führung anvertrauen.
- Zustand besonderen Berührt seins einladen als Initialzündung für Herzensbewegung.
- Eintauchen in tiefere Bewusstseinschichten, ein Gespür für die verschiedenen Stufen des Bewusstseins bekommen.
- Den Weg über (Selbst-)Mitgefühl, hinein in Vertrauen, begehen, - um die eigene Courage zum Leben zu erwecken.
- Mit der gegenwärtigen, inneren Wahrheit in Resonanz gehen und sie bejahen.

### Termine

04.-06. Mai 2018  
06.-08. Juli 2018  
21.-23. September 2018  
23.-25. November 2018  
25.-27. Januar 2019  
29.-31. März 2019

**6 Wochenenden** Jeweils Freitag ab 16.00 Uhr bis Sonntag nach dem Mittagessen

**1500 Euro** Jahresseminarkosten  
Raummiete, Übernachtung und Verpflegung extra

### Quellhof

Kirchberg- Mistlau  
[www.quellhof.de](http://www.quellhof.de)

### Anmeldung

- ☎ 0791 71552
- ☎ 0162 8907830
- ☎ 0157 39100038
- ✉ [info@punkt-genau-seminare.de](mailto:info@punkt-genau-seminare.de)



# Die innere Stimme zum Klingen bringen Jahresgruppe



[www.punkt-genau-seminare.de](http://www.punkt-genau-seminare.de)

Joachim Armbrust  
Sandra Rose





Wir alle haben sie – die innere Stimme, unseren inneren Leitstern oder unsere innere Weisheit.

Lauschen wir in uns hinein, so bekommen wir, wenn wir es längere Zeit üben, die für uns hilfreichen Impulse, finden in Leichtigkeit Antworten oder ahnen zunehmend mehr, was unsere nächsten Schritte sein können.

Unsere innere Weisheit kann uns führen durch „Stürme“ und uns begleiten durch die „ruhigen Gewässer“ des Lebens.

Doch oft sind wir abgelenkt durch die Dinge die uns im Außen begegnen, dem Lärm in und um uns, die vielen Meinungen und Stimmen von anderen.

Auch die alltäglichen Spannungsfelder und Herausforderungen können sich so groß machen, dass wir uns darin verloren fühlen und unseren klingenden Kompass nicht mehr vernehmen können.

Verschüttet, weggesperrt oder zurückgedrängt fühlt sich dann die innere Stimme und wir verlieren den Kontakt zu ihr.

Im Verlauf der Jahresgruppe können sich Wege öffnen der inneren Stimme wieder mehr Gehör zu verschaffen, ihr Achtung entgegenzubringen.

Durch verschiedene Methoden, wie z.B. Biographiearbeit, Aufstellungsarbeit, gemeinsam gestaltete Prozess- und Begegnungsräume, Körper- und Wahrnehmungsübungen, Entspannungstechniken, geführte Bilderreisen, die Klangtherapie mit Klangschalen oder der eigenen Stimme wird der Raum für die innere Stimme geöffnet.

Durch das Entdecken der uns inne wohnenden Kraft, der Liebe und der Weisheit, wird diese gestärkt und zum Klingen gebracht.

Der Raum entsteht, in dem das Wahrnehmen der inneren Weisheit wieder ganz selbstverständlicher Teil des Lebens wird.

## Wege dorthin

- In sich hinein hören lernen – 5 Arten des Hörens
- Intuition als räumliches Voraushören entdecken
- Sich mit dem eigenen Wesen verbinden
- Den eigenen Wesenston treffen
- Töne, die uns öffnen - Töne, die verschließen
- Sich für Schwingungsräume öffnen
- Ins Vertrauen finden
- Entwicklungsräume einladen – Wege entstehen beim Gehen
- Klang und Stimme als heilsame Helfer nutzen lernen
- Getaktete Zeit, Zeit-losigkeit - sich an die individuellen Rhythmen anbinden lernen
- Rhythmus als Haltgeber kennen lernen.
- Den Herzensraum zum Klingen bringen, die Sehnsucht des Herzens erhören
- Das Lied der eigenen Seele singen

