

# Meditationswoche IFS – Internal Family Systems

*Verbinde dich mit dir selbst!*



Erlebe in dieser intensiven Meditationswoche die transformative Kraft des Internal Family Systems (IFS) nach Richard Schwartz. Tauche tief in dein inneres Selbst ein und entdecke, wie du mit Hilfe der IFS-Methode ein harmonisches Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Anteilen deiner Persönlichkeit schaffen kannst.

Das **Internal Family System** ist eine bewährte Methode zur Förderung von innerer Klarheit und persönlichem Wachstum. Durch gezielte **Meditation, Achtsamkeitsübungen** und **interaktive Workshops**

lernst du, die verborgenen Anteile deines Inneren zu verstehen, sie liebevoll anzunehmen und zu integrieren. Dabei stehen die **fünf Kernelemente des IFS** im Mittelpunkt:

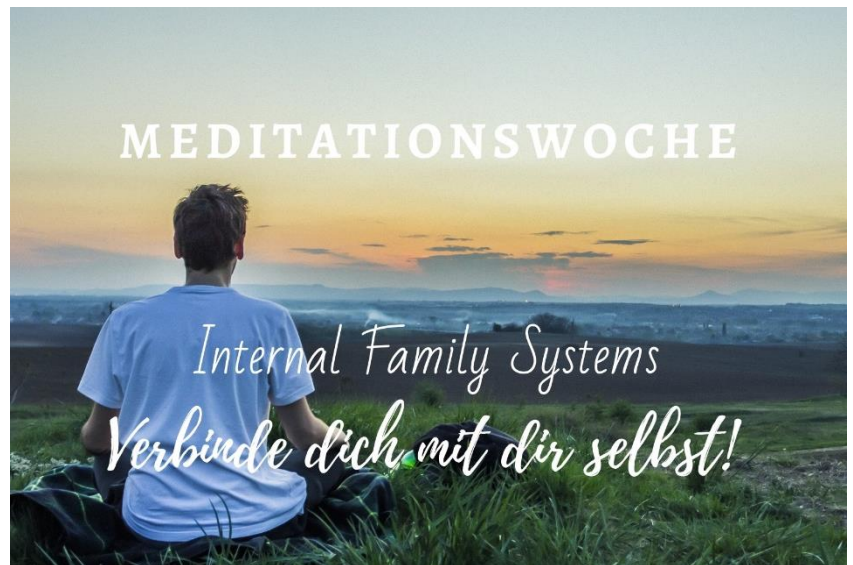
1. **Schutzanteile:** Du wirst lernen, wie du die schützenden Anteile deiner Persönlichkeit erkennst und verstehst, die oft versuchen, dich vor Schmerz zu bewahren.
2. **Verletzte Anteile:** Diese Anteile tragen emotionalen Schmerz oder Verletzungen. Durch liebevollen Kontakt hilfst du ihnen, ihre Lasten loszulassen.
3. **Das Selbst:** In dieser Woche wirst du Zugang zu deinem Kern-Selbst erlangen, jenem Ort in dir, der durch Gelassenheit, Liebe, Mitgefühl und Klarheit geprägt ist.
4. **Verbindung:** Die IFS-Methode fördert die heilsame Verbindung zwischen den verschiedenen Anteilen, sodass sie in einen harmonischen Dialog treten können.
5. **Transformation:** Durch diesen inneren Dialog entsteht ein Prozess der Veränderung, bei dem belastende Emotionen gelöst werden und eine tiefere innere Harmonie entsteht.

Diese Methode unterstützt dich dabei, sowohl die schüchternen, oft belasteten Anteile als auch die kraftvollen, strahlenden Qualitäten deines Selbst zu entdecken und in Einklang zu bringen. Während dieser Woche wirst du die Möglichkeit haben, die dynamische Landschaft deiner inneren Welt zu erkunden und dabei die Prinzipien des IFS in einer entspannten, achtsamen Umgebung anzuwenden.

Die Kombination aus Meditation und den Resilienz-stärkenden Elementen des IFS unterstützt dich dabei, innere Blockaden aufzulösen und eine tiefere innere Ruhe zu erreichen.

## Was erwartet dich im Kurs?

- Eine vertiefende Erkundung des **Inneren Familiensystems** nach **Richard Schwartz**
- **Geführte Meditationen** zur Selbsterforschung und inneren Heilung
- **Praktische Achtsamkeitsübungen**, die dich auf dem Weg zu innerer Klarheit unterstützen
- **Interaktive Workshops**, in denen du praktische Werkzeuge zur Integration deiner inneren Anteile erlernst



# Meditationswoche IFS – Internal Family Systems

*Verbinde dich mit dir selbst!*



Diese Woche ist mehr als nur eine Zeit der **Selbsterkenntnis** – sie ist eine Phase der persönlichen Entwicklung und des Wachstums. Du wirst die Fähigkeit entwickeln, innere Konflikte zu lösen und deine innere Widerstandskraft nachhaltig zu stärken.

## Deine Meditationswoche IFS – Internal Familie Systems enthält:

- **Sechs Kurstage:** Start am Sonntag um 18.00 Uhr, Ende am Freitag abends, Abreise am Samstag.
- **Von Montag bis Freitag:** 4 bis 5 Std. geführte Meditationen aus dem IFS, MSC und MBSR
- Einzelgespräche: Möglichkeit für persönliche Einzelgespräche, um individuelle Fragen und Anliegen zu besprechen.
- **Vorträge:** Bereichernde Vorträge rund um IFS (Internal Family Systems) und tiefgehende Einblicke in effektive Persönlichkeitsarbeit.
- **Seminarunterlagen:** Zusätzliche Materialien und mp3-Dateien, um die Übungen zuhause fortzuführen und zu vertiefen.
- **Schnuppermonat:** Ein Monat kostenloser Zugang zu Live-Online-Meditationen mit "Wege zum Sein Friends" nach dem Seminar
  
- **6 Übernachtungen** im Einzelzimmer bzw. Doppelzimmer mit Dusche/WC und Balkon (nach Verfügbarkeit)
- 6 x Bio-Vital-Vollpension mit regionalen, biologischen Spezialitäten, inklusive 6 x Frühstück, Mittags-snacks und abends Buffet mit verschiedenen Auswahlmöglichkeiten sowie allen alkoholfreien Getränken
- Nutzung der Sauna-Anlage, des Wellnessbereichs und des Schwimmbads (im Januar und Februar 2025 geschlossen)

## Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Mindestens 4 Teilnehmer

## Seminar mit Unterkunft und Verpflegung ab 1323,- € pro Person

Exkl. Gästetaxe 2,80 € pro Person/Tag. (Stand 01.12.2024)

**Tauche ein in die Stille, entdecke die Weisheit deiner inneren Familie und erlebe eine Woche der intensiven Selbsterforschung und persönlichen Entwicklung.**

# Meditationswoche IFS – Internal Family Systems

*Verbinde dich mit dir selbst!*



**Sonntag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr:** Treffpunkt im Seminarraum.

Begrüßung und Einführung in die Meditationswoche, anschließend Abendessen im Hotel.

Dieser Zeitplan dient der Orientierung zu den Zeiten. Die Inhalte werden je nach Gruppendynamik und Bedürfnissen der Gruppe angepasst und sind hier bewußt nur angerissen und nicht detailliert.

Ablauf	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.30 Uhr – 9.30 Uhr	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel
9.30 Uhr – 12.00 Uhr	Meditationsübungen Praxis und Theorie Internal Family System sowie Gruppenaustausch	Meditationsübungen Praxis und Theorie Internal Family System sowie Gruppenaustausch	Meditationsübungen Praxis und Theorie Internal Family System sowie Gruppenaustausch	Meditationsübungen Praxis und Theorie Internal Family System sowie Gruppenaustausch	Meditationsübungen Praxis und Theorie Internal Family System sowie Gruppenaustausch
12.00 Uhr – 14.00 Uhr	<b>Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung</b>	<b>Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung</b>	<b>Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung</b>	<b>Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung</b>	<b>Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung</b>
14.00 Uhr – 16.30 Uhr	Praxisübungen zur Vertiefung und Integration	Praxisübungen zur Vertiefung und Integration	Praxisübungen zur Vertiefung und Integration	Praxisübungen zur Vertiefung und Integration	Praxisübungen zur Vertiefung und Integration
ab 18.00 Uhr – 20.00 Uhr	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel <b>Abschluss Seminar nach dem Abendessen</b>

Der zeitliche Ablauf kann aus aktuellem Anlass vom Seminarleiter verändert werden.

**Samstag:** Abreise nach dem Frühstück