Die Schule des Geistes (Curriculum)

Teil I: Einführung (Entstörung)
Die Seele ist ein Muskel

777,00

Theorie
- Hirnfunktion
- Botenstoffe
- Stress und Gefühle
- Muskelsystem und Psyche
- Das Prinzip der Gegenregulation
- Woraus besteht ein Problem?
- Die Natur der Blockaden
- Regeln des Geistes
- Ernährungsprinzipien
- Entwicklungspyramide
- Das Gravitationszentrum Darm

Übung
- Aktivierung v. Botenstoffen
- Meditation
- achtsame Kommunikation
- Umgang m. destruktiven Gefühlen
- Umgang m. negativer Kommunikation
- ggf. psychologisches Boxen
- tägliches Üben planen

Lernziele
- Regulation verstehen
- Blockaden lösen
- emotionale Intelligenz
- Destruktive Gefühle neutralisieren
- Gesünder kommunizieren und Leben
- echtes Zuhören
- Mitgefühl durch Spiegelzellen
- Gefühle und Menschen verstehen
- Den Wechsel von Aktivität und Passivität bewusst kontrollieren
- Selbststeuerung
- Entstressung
- Energie freisetzen - Energie regulieren

Teil II: Aufbauseminar
Der gesunde Umgang mit dem Körper
Muskelsystem und Psyche

Theorie:
- Muskelsystem und Psyche
- Anatomie in Funktion
- Gegenregulation durch Übersteuerung
- Ernährung und Energiehaushalt
- Zurück zur Basis: Ernährungsregeln

Übung:
- Fortsetzung Meditation
- Selbstbehandlung und Fremdbehandlung Behandlung
- Erlebnis der Tiefenentspannung
- KID- Übungen

Lernziele
- Zusammenhang von Muskelsystem und Psyche verstehen
- Tiefere Kenntnis der Gegenregulation
- Schmerzen selbst beseitigen
- langfristige Selbstentstressung

Teil III:
Seele & Spiritualität

Theorie
- Die andere Seite des Gehirns
- Finden der Bestimmung
- Kraft durch Loslassen
- Das Nichts und seine Bedeutung für das Gehirn

Übung
- Vertiefung und Verlängerung der Meditation
- Blockaden lösen
- Loslassen und Abschied nehmen
- Sterben ohne zu sterben
- Die Erfahrung des Nichts als Verbundenheit
- Angst verlieren und Verbundenheit fühlen

Teil IV:
Selbstvertrauen und Kraft

Sicherheitstraining für Frauen
- Stand und Balance
- Erlebnis der eigenen Kraft
- Kurz und Effektiv
- Fallen und Abrollen
- Kraftentwicklung
- Die Spezialtechnik

Anwendung
- Nähe und Distanz
- Ausweichen
- Angreifen
- Kampf
- Überfalltraining
- Meditation