



SEMINARERFOLGE und FEEDBACK

„Die große Überschrift meines Feedbacks lautet: Ich möchte am liebsten jeden Retreat wieder miterleben. Es ist eine wunderbare Erfahrung, sich mehrere Tage nur mit sich zu beschäftigen. Sich selbst näher kennenlernen und vor allem das „warum“ hinter dem Denken, Fühlen und Handeln zu verstehen, wenigstens im Ansatz.“

„Persönlich fand ich besonders hilfreich das "Loslassen von Glaubenssätzen" und die "Steuerung der Wahrnehmung und der Gedanken"! Sehr wichtig war auch für mich klar zu erkennen, dass ich selbst die "Führungskraft" meines Lebens bin und ich selbstbewusst für mich entscheiden muss, wie ich nach meinen Werten leben will. Da ich auch ein Mensch bin, der viel Bewegung braucht, haben mir das morgendliche Laufen und die sportlichen Übungen sehr viel Spaß gemacht und zur Harmonie von Körper und Seele beigetragen.“

„Harmonie von Körper und Geist sehr gelungen durch verschiedene Elemente des Retreats.“

„Gelassenheit üben und Stille im Kopf erfahren.“

„Erkenntnis über einen Ursprung bzw. mehrere Ursprünge meiner Themen erhalten. Gleichzeitig Werkzeug und Möglichkeiten, diese anzugehen.“

„Einatmen, ausatmen.“

„Ich gehe jetzt mindestens jeden 2. Morgen laufen (und im Anschluss gibt es einen Smoothie), mache die Qigong Atemübung immer, wenn ich merke, dass in mir die Hektik ausbricht, und sage mir immer wieder meinen neuen Glaubenssatz und mein Mantra auf.“

„Ich habe das Gefühl, dass mir das Retreat tatsächlich einen wichtigen Impuls gegeben hat.“

„Mit Freude habe ich den für mich so fruchtbaren und erkenntnisreichen Retreat Revue passieren lassen. Es war wirklich eine wunderbare bereichernde Zeit, die sich noch in den beruflichen und privaten Alltag auswirkt“.

„Schlechte Gedanken und Gefühle loslassen.“

„Die gelernten Methoden anzuwenden und zu schauen, was geschieht, ist mir besonders wichtig. Heute kann ich dazu bereits sagen, dass sie im Alltag anwendbar und hilfreich sind. Dabei ist es auch nicht tragisch, dass ich noch nicht intuitiv danach reagiere.“

„Ich bin keine Maschine!“

„Nicht re-agieren, sondern agieren (selbstbestimmt und bewusst).“

„Selbstbewusst über mein Leben entscheiden. Wahrnehmung.
Glaubenssätze loslassen.“

„Ganz besonders war für mich die empfundene innere Ruhe und Klarheit. Endlich war ich einmal ganz bei mir. Ich kann mich nicht erinnern, wann ich jemals zuvor so empfunden habe. Gleichfalls waren da eine Freude und Spannung, meine nächsten Hürden und Hindernisse anzugehen.“

„Super fand ich auch die Nachricht an mich selbst - als Verbindung zwischen Himmelort und Alltag- und das Foto wird eingerahmt und erhält einen zentralen Platz (auf meinem Schreibtisch).“

„Zuversicht üben geht!“

„Meinen großen AHA Moment hatte ich bei den Glaubenssätzen. Die Arbeit an meinen Glaubenssätzen, wie sie jetzt sind, und der annehmbaren Formulierung, wird mich zukünftig am meisten beschäftigen.“

„Danke Euch als Team nochmals für die inspirierenden Tage und die Impulse in den einzelnen Gesprächen und unterschiedlichen Zusammenkünften!“

„Der Blick nach innen und „was ich will“ war gut und ich empfehle den Retreat ausdrücklich!“