

## Themen der IntensivGruppe

Jedes Treffen ist einem Thema der Selbsterforschung gewidmet, das sich aus dem aktuellen Prozess der Gruppe ergibt. Jenseits dieser spezifischen Themen bieten wir grundlegendes Wissen und Werkzeuge der Selbsterforschung an, die die Teilnehmer kennen lernen.

- Die inneren Instanzen des Kindes und des Erwachsenen
- Das Über-Ich
- Qualitäten der männlichen und weiblichen Seele
- Die drei Zentren der Intelligenz: Bauch, Herz, Kopf
- Einblicke in das Enneagramm der Charakterfixierungen
- Sequenzen von Heilarbeit

## Termine und Kosten

**01.–06. Dezember 2020\***

**23.–28. März 2021**

**24.–29. August 2021**

**15.–20. März 2022**

**20.–25. September 2022**

**Ort:** Schloss Wasmuthshausen bei Coburg

**Kosten:** Offenes Treffen 520,- Euro; danach 95,- Euro pro Monat, verbindlich über 2 Jahre

**Zwischen den Veranstaltungen** finden Kleingruppentreffen (persönlich und per Telefonkonferenz) statt, die von den Teilnehmern selbst organisiert werden.

**\*Die 1. Veranstaltung** ist ein offenes Treffen. Danach kannst du dich für eine verbindliche Teilnahme an der IntensivGruppe entscheiden.



### Steffen Wöhner

Kursleiter seit vielen Jahren. In Gruppen und Einzelsitzungen begleitet er Menschen auf dem inneren Weg. Seine Schwerpunkte: Systemaufstellungen, Männer-Gruppen, Arbeit mit dem Enneagramm, Gruppen zu Themen der Inneren Arbeit. Er ist Lehrer der Ennealliance – *Schule für Innere Arbeit*.



### Luna U. Müller

Lehrerin der *Ennealliance – Schule für Innere Arbeit*, Dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin, begleitet Menschen seit vielen Jahren in Gruppen und Einzelsitzungen auf ihrem inneren Weg. Schwerpunkte sind Gruppen für Frauen, Innere Arbeit mit dem Enneagramm, Tanz und Bewegung aus der Stille.

Nähere Informationen auf den Webseiten:

[www.luna-mueller.de](http://www.luna-mueller.de)

[www.steffen-woehner.de](http://www.steffen-woehner.de)

Dort findest du ein Video-Interview zur Arbeit in der IntensivGruppe

Info & Anmeldung:

Luna U. Müller / Steffen Wöhner

Schäperdresch 7

D-22399 Hamburg

Tel: +49 (0)40 27863759

Email: [info@luna-mueller.de](mailto:info@luna-mueller.de)

# IntensivGruppe

## 2020-2022

*Luna U. Müller & Steffen Wöhner*



„Tritt näher!

Wage es, innerlich näher heranzutreten.

Und die Trennung löst sich auf.

Du musst etwas wagen, um den inneren

Reichtum zu entdecken,

dann wirst du die Intensität höher schätzen,

als eine sichere, aber armselige innere Welt.“

OM C Parkin

## IntensivGruppe 2020–2022

**Wir möchten dich einladen auf eine innere, intensive Reise zu dir selbst.** Diese Reise wird begleitet vom eigenen Wunsch, dich in der Tiefe zu erfahren und kennen zu lernen. Die Stille und das Vertrauen in das Selbst sind wie ein Boden, auf dem du gehen kannst.

Dieser innere Weg ist ein Erforschen deiner Tiefen, Aufdecken des Unbewussten und Ausrichtung auf das Wesentliche. Und er ist immer wieder ein Loslassen in die Hingabe und die Berührung mit deiner Seele. Damit nährst du dein inneres Feuer, den Herzenswunsch nach Wahrheit und Liebe. Es kann eine tiefe Freude an dieser Lebensreise entstehen, die uns so vieles lehrt, auch wenn es schwierige Abschnitte gibt und Grenzen auftauchen.

Die IntensivGruppe öffnet einen Raum für dein Herzensanliegen, deine Heilung und Weiter-Entwicklung, das Zusammensein mit Weggefährten und die Anbindung an den inneren Weg.

*Herzlich willkommen!*

## Innere Arbeit

Ein wesentlicher Schlüssel der Inneren Arbeit ist es, Unterscheidungskraft zu lernen:

Was ist „meine Geschichte“? Und was entspringt der Tiefe meiner Seele und dem natürlichen Wesen? Unser wahres Wesen ist überlagert durch unseren Geist, durch ein Ich, das vor allem durch unsere kindliche Geschichte geprägt ist. Etwas in uns hält unbewusst fest am bekannten Leiden und es entsteht die Sehnsucht nach uns selbst, nach unserer Tiefe und Kraft und dem unbekanntem, lebendigen Dasein.

Indem wir bewusst werden über unsere alten Überzeugungen und Missverständnisse, unserem Fühlen Raum geben und durchlässig werden, kann Vertrauen in uns wachsen und der Mut, ins Unbekannte aufzubrechen. „Innere Arbeit“ ist kein Tun und keine Selbstverbesserung, sondern eine bewusste Hinwendung zu dir selbst. Indem du lernst, deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten und dich selbst wahrzunehmen, nährst du bewusste Anwesenheit in dir, die dich mit diesem Moment und der Frische deiner selbst verbindet.

## Schritte des inneren Weges

Es gibt wesentliche Elemente des inneren Weges, die uns darin unterstützen, dass die Saat unseres menschlichen Potenzials aufgeht und sich lebt: *Die Liebe zu uns selbst* ist der Boden und die Nahrung. *Das innere Feuer* schenkt uns die Kraft zur Entfaltung. *Ein erwachsenes Bewusstsein* hilft uns, die Verantwortung für uns zu übernehmen und damit ins Leben zu treten.

Die IntensivGruppe unterstützt dich, diese Qualitäten in dir freizulegen und zu nähren.

## Integrale Arbeitsweise

Die Arbeit ist darauf ausgelegt, alle Intelligenz-Zentren des Menschen anzusprechen: das Feuer der Bauchkraft, das führende Herz und das innere Sehen und Erkennen. Diese drei Orte der Intelligenz in dir bekommen Nahrung und die Möglichkeit zur Entfaltung.

Um Erkenntnisse zu leben und auszudrücken, braucht es Erfahrung und Lernen auch im Alltag. Darin werden die Teilnehmer durch Kleingruppen und Begleitung durch die Leiter unterstützt.

In den Treffen arbeiten wir u.a. mit gezielten Fragen in Partnerübungen oder Kleingruppen, gründliche Erforschung wesentlicher Themen, Energie- und Aufstellungsarbeit, Körperarbeit, Ritualen und individueller Begleitung im Prozess.

Alle Themen, die dich bewegen, sind willkommen, können ausgedrückt und geteilt und zu ihren inneren Wurzeln zurückgeführt werden. Der innere Weg meint dich als Mensch und was dich in der Tiefe berührt.

## Verbindlichkeit mit dir selbst

Das Wesen von Verbindlichkeit liegt in der Anbindung an uns selbst und unseren wahren Herzenswunsch. Sie unterstützt uns dabei, über bekannte Grenzen hinaus zu gehen und uns neu kennen zu lernen.

Dafür dienen uns Struktur, Ausrichtung und ein vertrauens- und liebevoller Rahmen, den die IntensivGruppe zur Verfügung stellt. Eine wesentliche Säule dabei ist das Zusammensein mit Weggefährten, die dich in schwierigen und freudvollen Momenten begleiten und das Interesse an Liebe und Wahrheit mit dir teilen.

