

## **AR K A N U M - Praxis für Therapie**

Hans-Peter Regele - Dipl. Heilpädagoge und Heilpraktiker

Enzisweilerstraße 16, D-88131 Lindau/ B., Tel. 08382-275212, Fax: 08382 - 275213

e-mail: [hans-peter@regele-arkanum.de](mailto:hans-peter@regele-arkanum.de), [www.regele-arkanum.de](http://www.regele-arkanum.de)



## **AR K A N U M - Herbst – Newsletter 2009**

### **Herzlich willkommen zum neuen ARKANUM - Newsletter**

Nach längerer Pause möchte ich heute einen neuen Newsletter mit Euch teilen. Zum einen um auf aktuelle Angebote in meiner Arbeit aufmerksam zu machen, zum anderen, um wieder einige Gedanken und Impulse „los zu werden“, die sich im Inneren meiner Seele und damit auch in der großen Seele bewegen. Wir alle sind Teil dieser großen Seele, die alles bewegt, so wie es von ihr gedacht ist. Dem können wir uns nicht entziehen.

Als ich vor kurzem einige Tage in den Bergen verbringen durfte, erreichte ich schon im Laufe eines Morgens einen nahen Gipfel auf dem ich mich niederließ, umgeben von reinem Licht, grenzenloser Stille und tiefem Frieden der alles um mich herum so lassen konnte, wie es war. Und auch in mir durfte ich diese Bewegung und diesen Frieden wahrnehmen. Alles Sein – lassen in seiner eigenen Vollkommenheit.

Als mein Blick sich ins Tal richtete, durfte ich an einem wunderbaren Naturschauspiel teilhaben, das mich gleich in seinen Bann zog. Viele kleine Wasserläufe strömten talwärts, von gewaltigen Gletschern ausgespuckt. Sie vereinigten sich und trennten sich wieder um schließlich wieder vereint ins Tal zu strömen. Für ein oder zwei Minuten fiel das Licht der Sonne auf diese Landschaft aus Wasser und verwandelte die Szene in einen hell erleuchteten Spiegel, der die umgebende Landschaft in ein fluoreszierendes Licht tauchte.

**Dieses Bild zeigte mir sehr eindrucksvoll, dass wir nicht alleine sind, auch wenn wir uns mitunter sehr einsam und von allen verlassen fühlen. Das Licht leuchtet und erhellt alles in uns – auch und gerade unsere dunklen ungeliebten Seiten. Wir dürfen uns immer und immer wieder daran erinnern und ich bin sehr dankbar für dieses Geschenk der Existenz.**

**Ich habe dann versucht, dieses Schauspiel in einem Photo festzuhalten, was natürlich an das reale Erleben nicht herankommt – und doch ist es für mich ein Kunstwerk der Natur.**

**Dieses Erlebnis hat mich tief bewegt und so konnte ich in mir Bewegungen wahrnehmen, die auch sehr viel mit den Bewegungen hinein in die Zeit des Jahres, die jetzt vor uns liegt, zu tun haben.**

**Es geht darum, den Mut zu haben, uns dem Fluss des Lebens hinzugeben, ohne dass wir eine Ahnung davon haben, wohin er uns führt und ohne dass wir dessen Sinnhaftigkeit auch nur annähernd verstehen könnten.**

**Nach den sonnendurchfluteten Monaten des Sommers, in denen unsere Seele, unser Körper und auch unser Geist wieder aus der Fülle schöpfen konnten, geht es in den nächsten Monaten wieder darum – los zu lassen. Die Kräfte ziehen sich wieder ins Innere der Erde zurück und so sind auch wir eingeladen, unsere Wahrnehmung und Aufmerksamkeit wieder mehr nach innen zu richten – auf unsere Seele.**

**Wie gerne würden wir diese Sommerzeit festhalten wollen und ich empfinde es inzwischen als Gnade, dass wir hier in unseren Breiten die verschiedenen Zyklen des Jahres miterleben dürfen, die sich natürlich auch in unserer Seele widerspiegeln. Für unsere Seele ist es auf ihrem Weg nach Hause ein Geschenk besonderer Art, diese Zyklen zu durchleben und mitunter auch zu durchleiden.**

**Gerade den Zyklus, der jetzt vor uns liegt erfüllt viele von uns mit Unbehagen. Fällt es uns doch viel leichter unsere Aufmerksamkeit, unsere Lebendigkeit nach außen zu richten, unser Ego aufzutanken, mit allem was ihm gut tut.**

**Im Los-lassen werden wir aufgefordert, uns hinzugeben, uns der Endlichkeit aller Dinge oder Menschen, an denen wir anhaften, bewusst zu werden.**

**All das ist vergänglich, hat einen Anfang und ein Ende und alles was vergänglich ist, ist nicht wahr.**

**Gerade das fällt uns ganz schwer, uns das einzugestehen. Wie gerne sind wir hier noch Kinder, die das festhalten wollen, was uns so wichtig ist, uns Sicherheit und Geborgenheit zu geben scheint.**

**So sehr wir uns auch dagegen stellen, das Leben fordert seinen Preis und zwingt uns mitunter in die Knie, bis wir bereit sind, uns hinzugeben, nicht mehr eingreifen zu wollen oder zu können.**

**Wir halten an allem möglichen fest in der Hoffnung, dass wir dadurch Freude und Glück erleben dürfen. Doch das Leben zeigt uns, dass das genau der Weg ist, der uns ins Leiden führt.**

**Von der buddhistischen Tradition wissen wir, dass Freude und Glück erst möglich sind, wenn wir gelernt haben los zu lassen. Oft halten wir auch an etwas fest, was uns Schmerzen verursacht. Es gibt vieles was wir noch nicht loslassen können. Wir meinen, wir könnten manches nicht loslassen, weil wir glauben, dass diese Dinge wichtig sind für unser Glück. Aufgrund dessen leiden wir oder haben wir viel gelitten.**

**Oft ist es nur eine Idee, die wir haben, an der wir festhalten und die wir loslassen dürfen, dann steht dem Glück nichts mehr im Weg.**

**Es ist also durchaus empfehlenswert, sich einmal Gedanken darüber zu machen, was wir für unser Glück als unabkömmlich ansehen. Wir können diese Dinge dann genau anschauen, ihnen zulächeln und dann schauen, was wir davon loslassen können, nicht irgendwann, sondern sofort.**

**Wie sagte Bert Hellinger: „Alles was wir festhalten wollen verlieren wir und alles was wir frei geben, das strömt uns zu.“ Dies scheint ein Gesetz in unserem Leben zu sein.**

**Das ist genau der Schritt, den unser Ego am meisten fürchtet, denn das nimmt ihm die Grundlage für seine Existenz. So zieht das Ego das Leiden vor, nur um sein „Spielzeug“ nicht hergeben zu müssen, denn das Ego nährt sich vom Leiden. Dies betrifft nicht nur einzelne von uns, sondern dies ist ein kollektives Thema der ganzen Menschheit, das wir schon seit Äonen in uns tragen und das wir immer wieder aufs neue zelebrieren.**

**Wir Menschen sind die einzige Spezies, die sich diesem natürlichen Rhythmus des Sterb und Werde entziehen möchte und doch liegt gerade hier die große Chance für uns alle. Wir können diesem inneren Prozess des Los-llassens nicht entgehen.**

**Wenn wir nicht bereit sind, immer wieder los zu lassen, uns unseren inneren Sterbeprozessen hinzugeben, dann werden wir los gelassen. Zumindest empfinden wir es dann so.**

**Wir fallen in ein tiefes inneres Loch, dem wir auch den Namen Depression gegeben haben. Dort fühlen wir uns von allem verlassen, auch von Gott. Dort werden und sind wir ge- lassen. Dort ist der Nullpunkt – Ground Zero sozusagen. Doch dort ist auch die Stelle an der wir dem Licht in uns am nächsten sind.**

**Dies ist der innere Ort unserer Transformation. Wir können dafür nichts tun, aber indem wir dort ge-lassen sind, kann sie dort stattfinden.**

**Gerade in der Zeit, in der die Sonne das Tierkreiszeichen Skorpion durchläuft (24.Oktober – 23. November) haben wir die besondere Gelegenheit uns diesem inneren Ort zuzuwenden, denn ohne Abstieg in die eigene Unterwelt gibt es keine Reise zum Licht, was nichts anderes bedeutet als, dass wir das Licht in uns nur dort gewahr werden können. Dort in der Tiefe unserer Seele, wo wir es nie vermuten würden. Von diesem Weg berichten alle Mystiker.**

**Nicht umsonst fallen Tage wie Allerheiligen, Volkstrauertag und Totensonntag in diese Zeit.**

**Nur allzu gern gehen wir in der heutigen Zeit über diese „Feiertage“ hinweg, weil sie uns oftmals als altmodisch und antiquiert vorkommen.**

**Doch diese Tage existieren nicht in erster Linie im Außen in Form von bestimmten Ritualen die wir oft kaum noch verstehen können, sie existieren vor allem als ganz besondere Ort im Inneren unserer Seele.**

**Unsere Seele lädt uns in dieser Zeit ein, diese inneren Orte aufzusuchen. Dort treffen wir insbesondere auf die Verstorbenen unserer Familie, auf alle, die uns vorangegangen sind, deren Lebensfaden wir aufgenommen haben und an dem wir alle weiterspinnen. Hier dürfen wir uns an sie erinnern und ihnen unsere Ehre erweisen.**

**An diesen inneren Orten können wir auch lernen uns von allem Alten in unserem Leben zu verabschieden, von allem was nicht mehr passt, was sich von uns verabschieden möchte, damit wir Platz für neue Entwicklungen bekommen, indem wir uns diesen Landschaften aussetzen.**

**Die Transformation kann sich dann vollziehen, wenn wir alles, was wir dort auch immer antreffen mögen, in unser Herz nehmen.**

**Ebenfalls aus der buddhistischen Tradition gibt es ein Bild, das uns das innere Abbild unserer Seele sehr schön und anschaulich zeichnet:**

**Wir alle leben in einem Haus, es ist das Haus unserer Seele.**

**Dort gibt es ein Wohnzimmer. Hier in diesem Zimmer dürfen sich nur diejenigen Seelenanteile von uns aufhalten, die wir gerne haben und mit denen wir uns auch gerne zeigen. Es sind alle Gefühle und Empfindungen, die angenehm für uns sind wie Freude, Glück, Liebe, Geborgenheit, Sicherheit usw.**

**In diesem Haus gibt es aber auch einen Keller. Dort leben alle Seelenanteile, mit denen wir nichts zu tun haben wollen und die wir schon gar nicht in unserem Wohnzimmer haben wollen: Trauer, Schmerz, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Depression, Leiden usw.**

**In jedem Leben gibt es Momente, da geraten wir in Situationen in denen wir, meist unbewusst die Kellertür öffnen, oder sie wird von innen aufgesprengt, so dass einige dieser ungebetenen Gäste nach oben in unser geliebtes Wohnzimmer wandern können. Jetzt haben wir ein Problem. Wir lassen nichts unversucht, um sie wieder dorthin zu vertreiben, woher sie gekommen sind – in den Keller, ins eigene Unbewusste. Wir lassen da fast nichts unversucht um ihnen den Garaus zu machen – und so manche „Heilmethode“ entpuppt sich hier als scharfe Waffe im Kampf gegen die bösen Eindringlinge.**

**In der buddhistischen Tradition ist die Lehre von der Achtsamkeit von zentraler Bedeutung.**

**Achtsamkeit meint hier: wir sitzen im Wohnzimmer und heißen alle diese düsteren Gesellen willkommen. Wir setzen uns ihnen aus und lächeln ihnen zu – als Teile von uns. Dadurch fühlen sie sich von uns wahrgenommen und angenommen und sind nach einer Weile bereit, freiwillig den Rückweg in den Keller wieder anzutreten – wichtig: mit etwas weniger Schwere, mit etwas mehr an Erlösung. Bis zum nächsten mal. Wir begrüßen sie wieder und dadurch entlasten wir sie wieder ein Stück von ihrer Schwere.**

**Wir sind also Zeuge all dessen was da in uns geschieht, ohne einzugreifen.**

**Ich wünsche uns allen, dass wir die Kraft haben uns unseren inneren Sterbeprozessen hinzugeben und den Mut, auch unsere ungeliebten Kellerbewohner mehr und mehr in unser Herz zu nehmen. Auch sie wollen von uns geliebt werden und gerade sie halten ungeahnte Schätze für uns bereit.**

## Aktuelles von meiner Arbeit

### **Neuer Grundkurs in systemischer Astrologie**

Ab 5. Oktober 2009 wird im Eulenspiegel in Wasserburg wieder ein neuer Grundkurs in systemischer Astrologie angeboten.

Es handelt sich um eine Reise durch den äußeren und inneren Tierkreis

Inhalte dieses Grundkurses sind:

- Grundlagen der Astrologie
- Der Aufbau eines Horoskops und dessen Elemente
- Die Reise durch den Tierkreis, d.h. jedem Tierkreisthema wird ein Abend gewidmet, wobei die Planeten, die Häuser und v.a. auch der systemische Hintergrund genauer beleuchtet werden.
- Jede/r TeilnehmerIn hat die Möglichkeit, ein bestimmtes Thema aus dem eigenen Horoskop aufzustellen

Die Planeten werden dabei nicht als leblose Himmelskörper betrachtet, sondern sie sind als Abbild für eigene Seelenanteile (innere Personen) zu sehen, die in uns leben und von uns wahrgenommen werden möchten.

Es handelt sich also um eine erfahrbare Astrologie, die weit über die theoretischen Zusammenhänge der Astrologie hinausgehen, sondern die unserer Seele die Tür öffnet, um sich zu offenbaren.

Dieser Grundkurs findet immer montags, 14-tägig von 19.30 – 22.30 an 14 Abenden statt (Schulferien sind ausgenommen)

Die Kosten des Grundkurses betragen 395,00 Euro

Nach diesem Grundkurs besteht die Möglichkeit, an einem Aufbaukurs teilzunehmen, der sich über 6 Abende erstreckt. Hier geht es darum, das im Grundkurs erlernte Handwerkszeug in die Praxis umzusetzen. Darüber hinaus betrachten wir die verschiedenen Auslösungen im Horoskop wie Transite, Münchner Rhythmenlehre, Solare usw. Außerdem werden wir uns hier auch eingehend mit dem Thema Partnerschaft in der Astrologie befassen.

### Die Kraft der Liebe

#### **Systemaufstellungen (Familienstellen)**

Das nächste Aufstellungswochenende findet vom 26. – 27. September im Eulenspiegel in Wasserburg statt.

Es sind noch ein paar Aufstellungsplätze frei und wer gerne als StellvertreterIn teilnehmen möchte, ist ebenfalls herzlich willkommen. Wir beginnen am Samstag um 09.00 Uhr und enden am Sonntag gegen 17 Uhr.

**Das letzte Aufstellungswochenende in diesem Jahr wird vom 14. – 15. November 09 ebenfalls im Eulenspiegel in Wasserburg stattfinden.**

**Zum Familienstellen und dem Grundkurs in Astrologie gibt es auf meiner Homepage auch jeweils einen Flyer als pdf-Datei, die heruntergeladen werden kann.**

## **Meditation – Geist und Seele in Bewegung in die Freiheit**

**Ab November 2009 möchte ich gerne im Eulenspiegel regelmäßig einen offenen Abend anbieten an dem Raum gegeben werden soll, sich zu begegnen – sich selbst und anderen. Einen Raum, in dem es möglich ist, über unsere inneren Begrenzungen hinauszugehen und uns einer Kraft anzuvertrauen, die uns führt und die uns auf die Spur zurückführen möchte, so wie wir gedacht sind, denn dort sind wir unserem Leben am nächsten.**

**Wir bewegen uns in einer Zeitqualität in der wir als Menschen die Möglichkeit haben, vieles was alt geworden ist, sowohl individuell als auch kollektiv, zu verabschieden und uns zu öffnen für neue Möglichkeiten unserer seelischen und geistigen Entwicklung.**

**Der Bereich der Kommunikation und der „guten Wahrnehmung“, wie es Bert Hellinger ausdrückt, scheint dabei eine immer größere Rolle zu spielen.**

**Die Form der Kommunikation und Wahrnehmung die wir als Menschen seit Äonen pflegen ist geprägt von Begrenzung und Enge, die sich aus unseren jeweiligen Kultur- und Familiensystemen, denen wir angehören, entwickelt haben. Diese Systeme wurden bis heute davon bestimmt, dass wir an bestimmten Bildern über unsere Existenz und die Existenz als ganzes festhalten. Es geht dabei v.a. um Bilder die wir uns von anderen Menschen und auch von uns selbst gemacht haben. Alle diese Bilder dienen einem bestimmten Zweck und sie sind niemals objektiv.**

**Diese Bilder geben uns zum einen die Sicherheit, um überleben zu können und auch dazu zu gehören und doch schränken sie uns gleichzeitig auch ein, wirken trennend und schneiden uns von der Existenz ab – und vor allem: sie hindern uns daran, frei zu sein.**

**Von der Quantenphysik wissen wir inzwischen, dass keines unserer Bilder, das wir in uns tragen, sei es aus der Vergangenheit, der Gegenwart oder der Zukunft, wahr ist, d.h. sie stimmen alle nicht - es gibt sie gar nicht. Alle diese Bilder beruhen auf einer persönlichen wie auch kollektiven Wahrnehmung der Wirklichkeit, die von einer Generation zur anderen weitergegeben wurde. Mit diesen Bildern eng verwoben sind bestimmte Glaubenssätze, denen wir in unserem Leben folgen und die unser Leben nachhaltig prägen.**

**Am deutlichsten werden diese Umstände, wenn wir die aktuelle Entwicklung des Familienstellens betrachten. Indem wir uns einer geistigen Bewegung anvertrauen, die alles führt und der wir uns anvertrauen können, die alles so nimmt wie es ist, da es genau so gedacht ist, wie es ist, haben wir die Möglichkeit über diese Bilder und inneren Grenzen hinauszugehen, indem wir uns dieser geistigen Bewegung vertrauensvoll hingeben. Diese geistige Bewegung ist vollkommen ohne Bilder. Sie kann von niemand erfasst werden, aber wir haben bestimmte Bilder davon – z.B.**

gehören auch alle Gottesbilder dazu. Sie sind auch alle falsch, weil sie nicht die Wirklichkeit repräsentieren können, aber sie dienen einem bestimmten Zweck.

Manche Bilder sind gut, weil sie Gutes bewirken, andere Bilder sind verheerend, weil sie Schlimmes bewirken. So wie wir die Bilder machen, so können wir sie auch verändern und trotzdem bleibt jedes Bild ein Bild.

Bert Hellinger weist in letzter Zeit immer wieder darauf hin, wie das Festhalten an diesen Bildern und v.a. auch an den Geschichten, die wir z.B. um unsere Eltern herum gesponnen haben, einer Lösung entgegensteht. Das Festhalten an einem Bild oder einer Geschichte verhindert, dass wir den anderen und auch uns selbst so wahrnehmen, wie wir sind. Dadurch stehen wir uns immer wieder selbst im Weg und nähren so unser Leiden und unser Opferdasein.

Solange wir gebunden sind an bestimmte Ideale, Verhaltensmuster oder bestimmten Vorbildern nachzujagen, werden sich unser Geist und unser Herz immer im Konflikt befinden. Auf dieser Grundlage ist Meditation nicht möglich.

Seit Jahrtausenden sind wir daran gewöhnt, uns anzupassen, zu imitieren und zu gehorchen. So haben wir uns selbst immer mehr verloren und wurden zu Marionetten von Ideen oder Idealen wie Erleuchtung, richtige Lebensweise, richtige Meditation usw.

Wir haben die Fähigkeit verloren, aus unseren Handlungen zu lernen und dafür die Verantwortung zu übernehmen. Wir dürfen uns bewusst machen, dass in jedem von uns die Geschichte der Menschheit gespeichert ist.

Alle Sorgen und Freuden der Menschheit, ihre Ängste, die Einsamkeit, Verzweiflung, die Trauer und der Schmerz, all das wohnt in uns. Nur wir selbst können unser Haus in Ordnung bringen – kein Guru, kein System, keine Methode.

An diesen Abenden wollen wir also die Gelegenheit nutzen um uns selbst und unseren inneren Begrenzungen, Glaubenssätzen, Bildern und Geschichten zu begegnen. Dabei ist es in meinen Augen völlig gleichgültig, von wem wir all dies übernommen haben.

Was zählt ist der jeweilige Moment, der alles in sich vereint, was uns ausmacht.

So möchte ich noch ein paar Gedanken zum Thema Meditation verlieren.

Es geht nicht um die Frage, wie wir meditieren sollen, denn dann verlangen wir nach einem bestimmten System, nach einer bestimmten Methode. Wenn wir eine bestimmte Methode wollen, dann zeigt das, dass wir lieber jemand folgen wollen, der uns unseren Weg zeigen soll. Dann beginnt unser Geist langsam zu verkümmern.

Alle Systeme und Methoden wurden von unserem Denken erschaffen und das Denken blockiert den Zugang zu unserer Essenz.

Meditation ist ein Weg durch unser Denken hindurch, nicht dadurch, dass wir es versuchen zu kontrollieren. Sie ist nicht nur der Weg durch unser Denken, sondern durch alles was wir in uns vorfinden, ohne Ausnahme. Alles was wir in uns vorfinden ist Realität. Wenn wir Gewaltlosigkeit anstreben wollen, dann ist das nicht die Realität. Dann ist Gewalt die Realität der wir in uns begegnen dürfen. Wenn wir versuchen, all jenes in uns zu bekämpfen, das uns nicht gefällt, dann sterben wir ab.

Können wir ein Leben ohne jede Kontrolle und Beherrschung führen?

**Das geht nur, wenn wir mit absoluter Klarheit wahrnehmen, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf alles richten was ist, auf jeden Gedanken. Wenn uns das gelingt, erleben wir die absolute Freiheit.**

**Nachdem ich jetzt diese Zeilen geschrieben habe, bin ich doch sehr erstaunt darüber, denn eigentlich wollte ich nur ein paar Worte über ein Angebot über Meditation schreiben. Offensichtlich wurde ich aber von einer Bewegung des Geistes noch weiter geführt, was ich sehr gerne aufnehme.**

**Vor kurzem fiel mir ein Zitat von Jiddu Krishnamurti in die Hand, das mich sehr angesprochen hat und das einen deutlichen Bezug zum oben genannten hat:**

**„Sie können die Ursache Ihrer Ängste oder Ihrer Einsamkeit aufspüren. Diese Ursachen können Sie durch Analyse herausfinden, aber sie sind niemals frei von den Ursächlichkeiten. Alle unsere Handlungen basieren auf Belohnung oder Bestrafung, wie subtil auch immer – und das ist Ursächlichkeit. Ist es möglich, ein alltägliches Leben ohne Ursächlichkeit zu führen und so die Ordnung des Universums zu verstehen, das ohne jede Ursache ist? Das ist überlegene Ordnung. Aus dieser Ordnung beziehen Sie schöpferische Energie. Und Meditation heißt, diese schöpferische Energie freizusetzen.“**

**Ich möchte an jedem Abend eine bestimmte Meditation vorstellen, d.h. wir werden uns zunächst ganz bewusst auf bestimmte Formen der Meditation einlassen. Das wird aber nur der Anfang sein. Mehr und mehr werden wir dann diese vorgegebenen Formen und Methoden verlassen und lernen, uns der Bewegung des Geistes mehr und mehr hinzugeben. Sie wird und kann uns jeweils zum nächsten Schritt führen.**

**Diesen Schritt kennen wir vorher nicht, denn er geschieht uns und deshalb ist er immer schöpferisch.**

**Ich betrachte das Ganze als ein großes seelisch – geistiges Abenteuer, den Eintritt in ein geistiges Feld, das an jedem Abend neu entstehen darf und dem wir uns hingeben dürfen.**

**Ich habe keine Ahnung, wo uns das hinführen wird, da wir hier alle Konzepte, Überzeugungen, ja sogar alle Erfahrungen, die wir bisher gemacht haben zurücklassen dürfen. Auch alle unsere Erfahrungen sind nicht wahr, denn sie entstammen ebenfalls unseren eigenen Bildern und inneren Erwartungen.**

**Die Meditationen und bestimmte Übungen dienen dabei nur als Anstoß um diese Bewegung in Gang zu setzen, doch das gemeinsame Teilen des gegenwärtigen Moments ist sicher das Herzstück unserer Begegnungen. Aus diesem Moment heraus darf all das entstehen und sich zeigen, was für uns alle bedeutungsvoll ist.**

**Ich werde also auch von einem bestimmten Standort losspringen und nicht wissen, wohin es mich führen wird und dazu möchte ich gerne einladen.**

**Ich habe noch keine Ahnung welcher zeitliche Abstand für solche Abende sinnvoll ist, doch auch hier darf ich vertrauen. Ich könnte mir einen Abstand von 14 Tagen oder aber auch von 4 Wochen vorstellen, in der Zeit von 19.30 – 22.30 Uhr.**

**Da ich es gerne als offene Abende gestalten möchte, ist auch eine regelmäßige Teilnahme nicht verpflichtend. Ich sehe jeden Abend als eine Einheit im großen Spiel des Lebens, an dem sich etwas Bestimmtes offenbaren darf, was für alle Anwesenden**



bedeutungsvoll ist. Dies durften wir in allen Aufstellungswochenenden über viele Jahre erleben.

Als Ort kann ich mir gut den Eulenspiegel in Wasserburg oder auch den Sonnenhof in Neuravensburg vorstellen, je nachdem wie viel Interesse an diesem Angebot besteht.

Ich möchte diese Impulse jetzt erst einmal an Euch weiterleiten, so dass Ihr sie auf Euch wirken lassen könnt.

Wer grundsätzlich Interesse an dieser Form der Begegnung hat, den möchte ich bitten, mir eine kurze Rückmeldung zu geben, damit ich planen kann.

Wenn Ihr Fragen dazu habt oder Eure Gedanken dazu mitteilen wollt, dann schreibt mir einfach oder ruft mich an.

Jedenfalls bin ich schon sehr gespannt, was da auf uns zukommt.

Den Termin für den 1. Abend werde ich rechtzeitig bekannt geben.

## **Weitere Angebote**

Die Terminplanung für 2010 ist noch nicht ganz abgeschlossen.

In regelmäßigen Abständen werde ich aber wieder Aufstellungs - Wochenenden im Eulenspiegel anbieten. Die jeweiligen Termine werde ich im nächsten Newsletter bekannt geben.

Vier weitere Seminarangebote stehen aber schon fest.

### **1.) Bewegungen des Geistes und der Seele ( ein Supervisions-Wochenende)**

Dieses Seminar richtet sich v.a. an alle Teilnehmer meiner Ausbildungsgruppen, ist aber auch für alle anderen Interessenten offen.

An diesem Wochenende habt ihr die Möglichkeit, selbst ein bestimmtes Anliegen aufzustellen, sei es aus Eurem beruflichen Umfeld oder auch einem anderen Lebensbereich.

Außerdem besteht die Möglichkeit, selbst eine Aufstellung zu leiten und ganz persönliche Erfahrungen damit zu machen, die dann anschließend in der Gruppe reflektiert werden können.

Es werden neue Erkenntnisse aus dem Familienstellen vermittelt, die auch in der praktischen Arbeit erfahren werden können.

Termin: Freitag, 16. April 2010, 19 Uhr bis Sonntag, 18. April 2010, 17 Uhr

Ort: Sonnenhof in Neuravensburg

Seminarkosten: 180,00 Euro

## **2.) Ein Fest der Sinne - eine Seminarwoche im Herzen der Toskana**

Nachdem auch für dieses Seminar immer wieder Anfragen kamen, möchte ich es auch im nächsten Jahr wieder anbieten.

In einer wunderbaren Umgebung inmitten der Toskana umgeben von Weinbergen und einem Licht, das uns in besonderer Weise berührt, wollen wir nach innen lauschen und achtsam sein im Hier und Jetzt.

Wir können lernen uns zu öffnen und berührbar zu werden für uns selbst und auch für andere. Unser Herz, das sich immer so schützen muss wieder zu öffnen, damit die Liebe wieder fließen darf. Uns selbst in der Gemeinschaft mit anderen zu erleben und all das was wir in uns finden können miteinander zu feiern. Zu lernen, zu allem in uns Ja zu sagen, was es auch immer sein mag.

Termin: 22. Mai – 29. Mai 2010

Ort: Certaldo – Toskana (zwischen Florenz und Siena)

Kosten: 690,00 Euro inkl. Unterkunft mit Halbpension  
1.250,00 Euro für Paare

Zu dieser Seminarwoche gibt es auch eine Infoseite auf meiner Homepage!

## **3.) Im Fluss des Lebens – ein Selbsterfahrungsseminar**

Unser Leben ist wie ein Fluss, der uns mitnimmt und in dem wir Lernende sind. Wir dürfen lernen, uns dem hinzugeben, was ist, zu lernen, wie das Wasser zu sein. Das Wasser des Lebens.

Achtsam zu sein für unsere innere Stimme, unseren Körper und unsere Gefühle. Wir können erfahren, dass Heilung für uns möglich ist, denn wir tragen alles in uns, was wir zu unserer Heilung brauchen.

So kommen wir in Kontakt mit uns selbst und mit anderen Menschen.

Wir können lernen, von unseren Abhängigkeiten und zwanghaften Mustern zu genesen, die wir erschaffen haben um unser Leben zu bewältigen. Heute hindern sie uns, die Fülle des Lebens zu nehmen.

Es geht dabei nicht darum, diese Abhängigkeiten und Süchte zu verdammen, sondern wir dürfen lernen, die Objekte, Gewohnheiten oder Menschen, auf die diese Abhängigkeiten und Süchte gerichtet sind, anzulächeln und ihnen zu sagen: „Jetzt nehme ich dich“.

Denn jede Sucht, jede Abhängigkeit zeigt uns, dass jemand fehlt.

So will uns dieses Seminar dafür sensibilisieren, gerade mit diesen abhängigen und zwanghaften Seite in uns in Kontakt zu kommen und zu lernen, sie in unser Herz zu nehmen. Dann kann sich die Person offenbaren, die dahinter steht und die fehlt, so dass wir auch sie liebevoll in uns aufnehmen können.

Termin: Freitag, 16. Juli 2010, 19.00 Uhr bis Sonntag 18. Juli 2010, 17 Uhr

Ort: Sonnenhof in Neuravensburg

**Seminarkosten: 180,00 Euro**

**Zu diesem Seminar gibt es auch eine neue Infoseite auf meiner Homepage!**

#### **4.) Bergwandern und Meditation**

**Auch im kommenden Jahr möchte ich diese geführte Bergwanderung mit Meditation durch das Rätikon in Vorarlberg anbieten.**

**Wir tauchen ein in eine bezaubernde Landschaft, lassen uns mitnehmen von den Bewegungen, die in uns entstehen, spüren die Verbundenheit mit der Natur, den Elementen. So können wir in unsere eigene Mitte kommen, ins Herz der Dinge lauschen und uns erfahren als Teil von allem was ist, jenseits von Getrenntheit – all – eins.**

**Termin: 28. August 2010 – 03. September 2010**

**Ort: Rätikon – Vorarlberg**

**Kosten: 200,00 Euro zzgl. Kosten für Übernachtung auf Hütten und Verpflegung**

**Auch zu dieser Wanderwoche gibt es eine Infoseite auf meiner Homepage!**

**So wünsche ich Euch allen von Herzen alles Liebe und Gute**

**Und ich freue mich, wenn wir uns bei dem einen oder anderen „Abenteuer“ begegnen.**



**Hans-Peter Regele**