

# Beziehungen neu erleben mit ‚The Work‘

---

Work -Seminar mit Mira Milicev und Christoph Gaugler  
(Coaches für The Work, vtw)

## Datum

Don. 7.03.24, 17 Uhr

bis

Son.10.03.24, ca. 16 Uhr

## Ort

9b eventroom

Hofmatt 9b

3182 Ueberstorf

In stiller naturnaher  
Umgebung.

Bei Bedarf gibt es  
Übernachtungs-  
möglichkeiten in der Nähe.

## Kosten

Fr. 360.-

## Kontakt

[heilpraxis@miramilicev.com](mailto:heilpraxis@miramilicev.com)

oder

[christoph.gaugler@gmx.net](mailto:christoph.gaugler@gmx.net)



# «Es ist immer der richtige Zeitpunkt, eine glückliche Beziehung mit sich und anderen zu leben.»

Eine glückliche Beziehung - was ist das überhaupt? Was bedeutet das für mich? Lebe ich meine Beziehungen wirklich so, wie ich mir das wünsche?

Oftmals bestimmen unbewusste Überzeugungen die Art, wie wir unsere Beziehungen zu uns selbst und anderen leben. Wir übernehmen Glaubenssätze oder Gedanken von anderen, die dann blockierend und destruktiv in uns wirken.

Destruktive Glaubenssätze und Gedanken lösen Stress, Wut, Traurigkeit und sehr viel Leid aus. Oftmals scheint ein Ausweg nicht möglich. Manchmal verfolgen uns belastende Gedanken jahrelang, und wir leben in Frustration und im Streit mit uns selbst und unserer Umgebung. Ängste vor der Zukunft, nicht einverstanden-sein mit der Vergangenheit - all dies hindert uns daran, gegenwärtig im Hier und Jetzt zu leben, und unser Da-Sein in Freude zu genießen.

## **Kennst du das?**

- Dein Gegenüber verletzt, stresst, nervt oder enttäuscht dich
- Du fühlst dich deinem Erleben hilflos ausgeliefert
- Du bist wütend über das Verhalten deines Gegenübers
- Du weißt nicht was du tun sollst, bist unzufrieden, ziehst dich immer mehr zurück
- Du stehst am Anfang einer Beziehung und Kleinigkeiten könnten dich ärgern - aber sie sind ja nicht der Rede wert ...

Durch 'The Work' nach Byron Katie ist es uns möglich, aufzuspüren und zu untersuchen was hinderlich oder gar zerstörerisch in uns und unserem Leben wirkt. Mit dem 'Werkzeug' der Work sind wir befähigt zu erfahren, wie sich inneres Chaos, Anspannung und Leid auflösen. Damit lernen wir uns selbst und unsere Geschichte besser zu verstehen, und öffnen die Türe zu mehr Frieden in unserem Da-Sein.

## **In diesem Seminar geben wir Raum für:**

- Worken, worken worken ☺
- Den Morgenspaziergang nach Byron Katie
- Geführte Meditationen
- Themenbezogene Übungen
- Meditative Körperarbeit, die uns in der Work tiefer führt
- Abendprogramm nach Wunsch und Wetterlage (Feuerritual, ...)

Das Seminar eignet sich sowohl für AnfängerInnen als auch für Work-Erfahrene. Für AnfängerInnen werden wir vor dem Seminar einen Einführungsabend online durchführen, der im Seminarpreis inbegriffen ist.

Wer über 'The Work of Byron Katie' mehr erfahren möchte, kann über den folgenden Link das Einführungs-Booklet von Byron Katie auf Deutsch online lesen bzw. herunterladen.

<https://thework.com/wp-content/uploads/2019/02/The-Work-of-Byron-Katie-Little-Book-German.pdf>

**Wir freuen uns auf Dich!**

**«Es ist nicht deine Aufgabe mich zu lieben. Es ist meine Aufgabe Dich zu lieben.»**

(Byron Katie)