

# Heilung des inneren Kindes

## Selbstliebe und erfüllende Beziehungen



Vatika Jacob und Sven Müller

### Die Erfahrungen der Kindheit

Das Innere Kind ist ein Teil unserer inneren Erlebniswelten, Es bezeichnet und symbolisiert gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit.

Wer sehnt sich nicht nach Nähe und Liebe zu sich selbst und anderen Menschen? Was uns daran hindert, sind Muster und Abwehrmechanismen, die wir uns in frühen Jahren als Schutz vor Verletzungen angeeignet haben.

### Schlüssel zur Lösung vieler Probleme

Die meisten Probleme und Konflikte in unserem Leben, vor allem auch in unseren Beziehungen, erwachsen aus der inneren Abgetrenntheit von Erwachsenem und innerem Kind. Das vernachlässigte und verletzte Kind sabotiert unsere bewussten Absichten und Wünsche. Selbstzerstörung in Form von Abhängigkeit, Sucht, Depression und Krankheit kann die Folge sein. Nichts im Außen kann diese innere Leere auffüllen.

Ein wichtiger und unentbehrlicher Schlüssel zur Lösung dieser Konflikte ist daher die bewusste, liebevolle

Hinwendung zu dem Kleinen in uns. Heilung kann dann geschehen, wenn wir beschliessen, eine Verbindung und Freundschaft mit diesem Wesensaspekt von uns aufzubauen, seine Gefühle und Bedürfnisse kennenzulernen und fürsorglich die Verantwortung für seinen Schmerz zu übernehmen. Wenn wir in liebender Weise mit dem innereren Kind verbunden sind, dann verhalten

wir uns achtsam und fürsorglich zum Wohle unserer selbst, unserer Mitmenschen und unseres Planeten. Leben wir in dieser Ganzheit, können wir niemals zerstörend und gewalttätig sein.

### Liebevoller Umgang mit Verletzungen

In diesem Seminar werden wir darin unterstützt, unserem inneren Kind eine liebevolle und warme Atmosphäre zu schenken, um mit Angst, Schmerz, Wut, Scham und Schock heilsam umgehen zu lernen. Dadurch heilen diese alten Wunden und wir finden zurück zu einem erfüllten Erwachsenenleben in Würde, Liebe, Freiheit und Selbstverantwortung.

### Themenschwerpunkte:

- Lebensverneinende Überzeugungen
- erkennen und loslassen
- Heilrituale fürs innere Kind
- Umgang und Bewältigung von Wut, Angst, Scham und Schock
- Aktuelle Lebensfragen beleuchten
- In Meditationen Zugang zur inneren Weisheit stärken
- Lustvolle Körperarbeit, Aufbau
- von Körperbewusstsein
- Spontaneität, Lebendigkeit und Vertrauen erwecken

1. - 5.4.2021

Parimal/ bei Kassel