

23. - 26. November 2023

# Schatten- transformation

mit Vatika Jacob und Sven Müller

## INFO & BUCHUNGEN

ORT  
Parimal Gut Hübenthal

KURSGEBÜHR  
Auf Spendenbasis  
(zuzüglich Übernachtung)

## Angst, Wut, Schmerz und ... in Freude verwandeln

*„Nichts tarnt sich so geschickt als Schwierigkeit wie eine Chance!“ (Karius)*

Der Preis, den wir für das Unterdrücken unserer Gefühle und der eigenen Lebensimpulse bezahlen, ist viel höher als wir glauben. Wir opfern ein stimmiges und beseeltes Leben, wirklich stolz auf uns und alles, was wir schaffen, zu sein – voller Vertrauen, Gesundheit und Zuversicht zu sagen, ja ich lebe und liebe mein Leben.

***“Ich umarme mich selbst  
und umarme alle Gegensätze in mir.  
Das Dunkle wie auch das Helle,  
die Niederlage wie den Erfolg,  
das Vertrauen wie auch die Angst.  
Ich verabschiede mich von der Illusion nur z.B.  
stark, erfolgreich, jung oder freudig sein zu wollen.  
Denn ich weiß, das Verdrängen der Gegensätze  
und das Festhalten an Idealbildern von mir führt zu Unglück und Frust.  
Indem ich die Gegensätze annehme,  
gewinne ich Freiheit und Gesundheit  
und kann meinen eigenen Weg mit Herz gehen.”***

Mit dem Schatten verbinden wir oft negative Gefühle wie Angst, Ärger, Eifersucht, Sich-klein-und-als-Verlierer-fühlen oder bedrückt und leblos sein. Es sind die dunklen Seiten unserer Persönlichkeit, die wir ablehnen oder als minderwertig empfinden. Diese Eigenschaften wollen wir am liebsten nicht wahrhaben und verdrängen oder überspielen sie.

Im Reich der Schatten begegnen uns andererseits auch die ungelebte Lebensfreude, nicht ausgedrückte Sinnlichkeit und Lebenslust und die kraftvollen Aspekte des Inneren Kindes wie Vertrauen, Verspieltheit und Spontaneität.



## INFO & BUCHUNGEN

VISION DER FREUDE  
Sven Müller & Vatika Jacob  
Hübenthal 4  
Tel.: 05542/503437  
info@vision-der-freude.de  
www.vision-der-freude.de

Jeder bereitwillig gefühlte Schmerz, jede erlebte Traurigkeit, jeder erforschte Schatten verwandelt sich in etwas anderes: in ein Potential, eine erhebende Intensität, in Kraft, Liebe und Lebendigkeit.

Wenden wir uns unseren Schatten zu, mag es zunächst ziemlich dunkel sein. Doch mit der Erkenntnis, dass in jedem Schatten unsere Lebenskraft gebunden ist und die Freiheit zu finden ist, entzünden wir ein Licht, das uns in die Tiefen unserer Seele leuchtet. Mit jedem Schatten, dem wir begegnen, jedem alten Schmerz, den wir uns fühlen lassen, wird unser anfänglich kleines Lichtlein größer und größer.

**„Je näher du dem Licht kommst,  
desto größer wird dein Schatten.  
Aber tief im Innern ist ein Licht, das nie erlischt.“**



Sven führen durch die wichtigen Lebensthemen hindurch in ein erfolgreiches, gesundes und erfülltes Leben. Er ist bekannt für sein großes Einfühlungsvermögen, für seine freudige und tief sinnige Art und dafür, Menschlichkeit und Kompetenz zu vereinen.

Seine Seminare sind eine einzigartige transformierende Synthese aus innerer Weisheit, psychologischem Wissen, inspirierenden Meditationen, freudiger Körperarbeit, heilenden Ritualen aus unterschiedlichen Traditionen sowie transformierenden Erfahrungsräumen.

Sein Herzensanliegen ist es, durch sein Wirken ein Teil des konstruktiven heilenden Geistes dieser Welt zu sein. In seinen Seminaren hilft er Unzufriedenheit und Irrtum aufzulösen, um in ein beseeltes und freudiges Leben zu finden.



Seit 1989 ist sie Seminarleiterin und spirituelle Lehrerin mit Ausbildungen in integrativer Körperpsychotherapie (IBP), systemischer Paartherapie (H. Jellouschek) und Tantra.

Durch Sogyal Rinpoche (tibetischer Buddhismus) und verschiedene Advaita-Meister erfährt sie seit zwanzig Jahren tiefe Inspirationen, die sie in die Seminare einfließen lässt.

Durch ihr breites Spektrum an therapeutischen und kreativen Methoden, verbunden mit einer großen Herzenswärme und Klarheit, schafft sie eine einzigartige Atmosphäre von Intensität, Leichtigkeit und Liebe.

