

„In Wahrheit ist es das Leben,
das gibt, während ihr,
die ihr zu geben vermeint,
nur Zeugen seid.“

Khalil Gibran

GESCHENKPHILOSOPHIE

In dem Bewusstsein, dass geben nicht verlieren heißt, sondern dem Leben seinen natürlichen Fluss erlauben, und in Dankbarkeit für das tägliche Geschenk des Lebens, das sich dem Aufwiegen von Geben und Nehmen entzieht, stellen wir unser Potenzial zur Verfügung, ohne einen Gegenwert zu kalkulieren.

In dem Wunsch zu teilen, was uns besonders wertvoll erscheint, verschenken wir uns so weit es unsere Kräfte ermöglichen. Wie weit diese Kräfte reichen werden, überlassen wir wiederum vertrauensvoll dem Leben selbst.

Jede/r Interessierte soll an unseren Angeboten teilnehmen können – unabhängig von ihren/seinen finanziellen Möglichkeiten. Sie sind also zuallererst ein Geschenk. Spenden zur Unterstützung des Projektes nehmen wir, ganz nach persönlicher Einschätzung, gern entgegen.



SEMINARLEITUNG

Martin Henkemeier, Schöpfer des Seminars, leitet seit der Jahrtausendwende Seminare für Selbsterfahrung und Kommunikation. „Der Weg zum Wir“ ist gewachsen aus seiner langjährigen Prozessbegleitung im Team des One Next Step (One Experience), ergänzt durch Erfahrungen mit prozessorientierter Psychotherapie, systemischer Aufstellungsarbeit, gewaltfreier Kommunikation, Biodanza, Körper- und Ritualarbeit.



Unterstützt wird er von ehemaligen Teilnehmer/innen mit entsprechenden Erfahrungen. Sie wirken im Hintergrund, leiten ausgewählte Übungen an und stärken mit ihrer Präsenz den atmosphärischen Rahmen.

„HERZ AUF!“

„Der Weg zum Wir“ ist Teil des Projekts „Herz auf!“

Unter diesem Dach findet sich eine Reihe von Angeboten, die dazu dienen, deinem Herzen, deinem tiefen Wesenskern näher zu rücken. Sie reichen vom meditativen Singen, über angeleitete Tanzworkshops bis zu unterschiedlichsten Gruppenerfahrungen, stets lebendig, verbunden, bewusst, freudvoll.

„Herz auf!“ versteht sich darüber hinaus als Plattform und Netzwerk für Menschen, die die Spenden- und Geschenkphilosophie teilen. Ihre Projekte werden auf der Website vorgestellt und ihre Termine zugänglich gemacht.

KONTAKT:

Martin Henkemeier
Münchhausenstraße 36
37085 Göttingen

Phone: 0551-2762721 – Mobil: 0176-23638797
info@herzauf.de

SELBSTERFAHRUNG GESCHENKT

DER WEG ZUM WIR

EINE ÜBUNG IN
WAHRHAFTIGKEIT



www.herzauf.de

HERZLICH WILLKOMMEN AUF DEINEM WEG ZUM WIR

„Der Weg zum Wir“ war für mich die beeindruckendste, lehrreichste, mich positiv veränderndste und nachhaltigste Erfahrung, die ich in meiner erlebnisreichen Vergangenheit machen durfte. Ich bin dankbar für dieses unglaubliche Geschenk.“
Joachim Weller, Gleichen

Leben heißt kommunizieren Leben heißt einander begegnen

Beziehungen zu anderen Menschen bestimmen unser Lebensgefühl. Umso mehr verwundert, wie wir miteinander umgehen: Hemmungen, Angst und Unsicherheit, Verschweigen auf der einen und viel Gerede um nichts auf der anderen Seite kennzeichnen unseren Alltag. Halbwahrheiten, Verharmlosen, übertriebene Vor- oder Rücksicht und allerlei Taktieren sind – oft unbewusst – Muster unseres Verhaltens. So zeigen und begegnen wir am Ende lediglich Fassaden.

„Eine intensive Zeit jenseits von Oberflächlichkeit. Sehr gute Selbsterfahrung, die ich gerne weiterempfehle.“
Viola Harlan, Wöllmarshausen

Darüber laufen wir Gefahr zu vergessen, wie Begegnung auch sein kann: offen, ehrlich, authentisch, liebevoll. Diese Qualitäten in uns zu wecken und zu stärken ist Ziel des Seminars. In einer Atmosphäre von Vertrauen, Respekt und gegenseitigem Wohlwollen üben wir uns in Wahrhaftigkeit, in der mutigen Sprache des Herzens.

Erfahre dich in der Gruppe

Der Gruppenrahmen ermöglicht das Erproben klarer Kommunikation auf allen Ebenen. Du erlebst die Kraft ehrlicher Worte und die heilsame Wirkung aufrichtiger Begegnungen, lernst Grenzen zu ziehen, zu respektieren und bewusst zu überschreiten. Du erhöhst deine Achtsamkeit und sensibilisierst dich für Signale deines Unterbewussten. Du öffnest dich für Erfahrungen, die mehr Integrität und Tiefe in deine Beziehungen bringen – auch durch die Verbindung mit dir selbst.

Im Miteinander erforschst du deine Lebensthemen: Nähe und Distanz, Mut und Ehrlichkeit, Bewusstheit und Achtsamkeit, konstruktive Kommunikation, Verhaltensmuster in Beziehungen, Selbst- und Fremdbild, Mannsein – Frausein, Ängste und Verletzungen, Wahrnehmung und Intuition, Bewegung und Berührung, Sinnlichkeit und Erotik, Freundschaft und Partnerschaft, Selbstwert und Selbstbewusstsein, Musik und Lebensfreude.

„Das Beste, was ich machen konnte.“
Laura Polenz, Witte

So gehen wir vor

Durch einfache Begegnungs- und Kommunikationübungen, kleine Reisen ins Unterbewusstsein sowie Raum für Selbstbeobachtung und -wahrnehmung wirst du darin unterstützt, deine Verhaltensmuster und Gewohnheiten zu erkennen und zu verändern. Große Aufmerksamkeit gilt dabei deinem inneren Erleben: die Reaktionen des Körpers, die Muster der Gedanken, die Dynamik der Gefühle. Wir schaffen Erfahrungsmöglichkeiten auf unterschiedlichen Ebenen – kognitiv, emotional, intuitiv – sowie Gelegenheiten, dieses Erleben zu reflektieren und vielfältig auszudrücken.

Die Gruppe eröffnet Möglichkeiten dich neu kennenzulernen und herauszufordern. Die Entscheidung über das Maß liegt bei dir. Du solltest die Bereitschaft mitbringen, dich mit deinen sogenannten Schwächen auseinanderzusetzen, dich zu zeigen.

Um größtmöglicher Wahrhaftigkeit näher zu kommen, nutzen wir erprobte Verfahren aus unterschiedlichen Ansätzen zur Selbsterfahrung wie Gestalt-, Körper- und Tanztherapie, Gewaltfreie Kommunikation, Psychodrama, Transpersonale Psychologie, Meditation und immer wieder: Singen, Tanzen, Lachen!

In Aussicht stehen all die Qualitäten, die nach entscheidenden Lernschritten im Leben folgen: Erleichterung, Befreiung, Klarheit, Verbundenheit, Vertrauen, Kraft, Liebe.

