



Learning Love

Co-Dependency,
die Arbeit mit dem
"inneren Kind"
und Aura-Soma



Wege für einen gesunden
und erfüllenden Umgang mit Nähe
und Abgrenzung, bei Partnerschaft,
Beruf und in Freundschaften.

mit Lina Strümper



Was bedeutet Co-Abhängigkeit?

Co-Dependency oder Co-Abhängigkeit beschreibt einen verwundeten Teil unseres Seins in Beziehung mit uns selbst und anderen.

Viel zu oft enden unsere Bemühungen Liebesbeziehungen zu finden und zu bewahren, in Streit, Trennung und Resignation. Immer wieder führen uns schmerzhaftes Verhaltensmuster, trotz neuer Partner, in scheinbar ausweglose Situationen, wo die Liebe nicht mehr fließt.

Die Wurzeln und Quelle all unserer Konflikte und Schwierigkeiten in Beziehungen sind:

Scham, Schock, Angst vor Nähe und Verlassen werden.

So lange wir unsere verwundeten Anteile aus der Vergangenheit nicht bewusst annehmen und wertschätzen, bewirken sie Süchte, Missbrauch und Isolation.

Der sanfte und effektive Ansatz der Co-Abhängigkeitsarbeit ermöglicht Menschen den Zugang zu den Wurzeln ihrer tiefsten Ängste und ihrer tiefsten Scham. In einer Atmosphäre ohne Druck und Konfrontation wird behutsam Raum geschaffen für die Verbindung mit dem verletzlichen Teil in uns, dem "inneren Kind".



Über geführte Meditationen, und in besonderen Einzel- und Partnerübungen, lernen wir mit dem Annehmen des "inneren Kindes" wieder vertrauen und Selbstliebe.

Dabei geht es um drei Stufen:

- sich der inneren Wunden bewusst werden und sie achtsam erforschen
- die Geschichte hinter den Wunden verstehen und uns allmählich von unserer Identifikation lösen
- sich wieder mit der Lebensessenz und der eigenen Weisheit verbinden

Durch diese tiefe fühlbare Verbindung mit uns selbst ändert sich unser Leben.

Wir bekommen Werkzeuge für: Konfliktlösung, gesunde Abgrenzung und das klare Ausdrücken unserer eigenen Bedürfnisse. Sich aus "unschuldiger" Perspektive mitteilen, Gefühle erlauben und ausdrücken, verleiht eine neue Stärke, welche Intimität entstehen lässt und ungeahnte Lebensenergie freisetzt.



Scham und Schuld

Eine der Hauptwunden in uns sind tiefe Gefühle von Wertlosigkeit, Nicht-Genug-Sein und sich schuldig fühlen.

Wir können diese Wunden in verschiedenen Aspekten unseres Lebens spüren.

In unserer Kreativität, Sexualität, körperlichen Erscheinung und Sensibilität. Oft ist es auch ein allgemeines Gefühl, dass da grundsätzlich etwas mit uns falsch ist. Dies wird als Schamwunde bezeichnet. Normalerweise verstecken wir die Tiefe unserer Unsicherheit vor uns selbst und anderen und versuchen zu kompensieren.

Wir treiben uns an, stylen uns, zeigen Masken, die "in" sind. Aber wenn wir unsere Scham überdecken, können wir weder uns selbst noch jemand anderem wirklich nahe sein.

Oft entfernen wir uns von uns selbst und brechen dabei tief innerlich zusammen, mit Gefühlen von Unsicherheit und Versagen; brauchen Mittel um nur nichts zu spüren... Die ungelöste Scham löst unser Misstrauen aus. In der Welt als feindseligen Ort, kämpfen und konkurrieren wir, um zu überleben.

Wir können die Schamwunde vorsichtig erforschen, und mit Wertschätzung lernen wieder zu vertrauen: unseren Gefühlen, Bedürfnissen und unserer Intuition. Dann wird Scham zu einem Segen, einer Tür für Menschlichkeit, Mitgefühl und Kraft, durch Sensibilität.



Schock und Trauma

Viele von uns tragen tiefe Ängste in sich, oft unerklärlich, verwirrend und irrational.

Unbewusst verharmlosen wir oft diesen tiefen Einfluss auf unser Leben. Die Wurzeln sind Traumata aus der Vergangenheit.

Sie können tiefe Schocks im Körper zurücklassen: die Sexualität ist gestört oder wir können uns nur schwer ausdrücken oder körperlich bewegen. Wir haben vielleicht körperlichen, emotionalen oder sexuellen Missbrauch erlebt oder beobachtet, Verluste oder Unfälle erlitten.

Die Ängste und das Wertlosigkeitsgefühl, welche von diesen Erfahrungen kommen, können unser Wertesystem, unsere Energie und unsere Fähigkeit uns zu beziehen, tief beeinflussen.

Focus der Seminare und Abende ist es, die Traumata so hinter uns zu lassen, dass sie nicht mehr einen so starken Einfluss auf unser Leben haben. (Bismarckstrasse 34, nahe „Friesenplatz“ in 50672 Köln. Termine siehe Einleger 2007. Einzelsitzungen auch buchbar.)

Durch das Licht liebevoller Aufmerksamkeit und einem neuen Verständnis für uns selbst können wir Schritt für Schritt unsere Selbstliebe und Kraft wieder finden und aufbauen.

Langsam werden traumatische Erfahrungen zu Samen für tiefe Sensibilität, Akzeptanz und Weisheit. So können wir in der Begegnung mit anderen individuell und gemeinsam in Liebe und Aufrichtigkeit wachsen und blühen.



Aura Soma

Aura-Soma Farben für das Potential der Seele

Die über hundert leuchtenen Aura-Soma Farben wurden 1983 von der hell-sichtigen englischen Apothekerin Vicky Wall entwickelt. Durch individuelle Auswahl der farbigen hochwertigen Kräuter- und Edelsteinessenzen werden Körper, Geist und Seele in Harmonie gebracht. Intuitiv wird eine Flasche ausgesucht und geschüttelt als hochwertige Lotion auf den Körper aufgetragen. Aura-Soma unterstützt und stärkt das eigene Potential des Menschen.

In einer 4 Flaschen-Aura-Soma Beratung werden Hindernisse und besondere Talente für die Entfaltung der eigenen Kräfte und Aufgaben im Leben durch die Position einzelner, ausgesuchter Flaschen deutlich. In Resonanz mit den Farben können in der Sitzung wertvolle Impulse für das Bewusstsein gewonnen werden. Besonders wohltuend sind Massagen mit ausgesuchten Ölen.

Lina Strümper bietet Beratungen, Massage, Abende, Erlebnistage, Seminare und die Ausbildung (nach Vereinbarung) mit Aura-Soma Farben an (siehe Einleger Termine 2007). Mit Voranmeldung.

Innerhalb der inneren Kind-Arbeit ist Aura-Soma eine wertvolle raumgebende Ressource. Aura-Soma ist in über 50 Ländern der Welt verbreitet und bildet ein erstaunliches energetisches Netzwerk.

Aura-Soma Produkte unter:
www.awamed.de



Seminarleitung

Lina Strümper



Sozialpädagogin, Schwerpunkt Psychiatrie

Ausbildung in:

Esoteric Science - Chakren (Indien)
Co-Dependency/"inneres Kind"/Learninglove
(Dr.Trobe, USA)
Rebalancing Massage

Aura-Soma Farben bei:

International Academy of Colour Technologies
in England
Aura-Soma Ausbildung, Beratung und Massage

Gerne können Sie ein Infogespräch mit mir vereinbaren!

Auf der Homepage finden Sie weitere Informationen zur Co-Dependency Arbeit und für alle Aura-Soma Farben sowie die aktuellen Termine falls sich im Prospekt kein Einleger mehr befindet.

Alle Abende und Seminare mit Voranmeldung, telefonisch oder per E-Mail, bei Vorabzahlung von Seminaren Ermässigung, siehe Einleger.

Tel.: 0172-933 8444

E-Mail: linastruemper@aol.com

www.aura-soma-wellness.de

Der Neue Mensch

Der neue Mensch wird seinen Körper nicht missbrauchen, aber auch seine Bedürfnisse nicht unterdrücken - er wird ihn als Tempel seiner Seele respektieren.

Er wird die Liebe leben, Beziehungen eingehen und trotzdem sich selbst treu bleiben können.

Er erkennt die Schöpfung in jedem Lebewesen und der Natur. Er hat Respekt und Achtung vor aller Kreatur und vor allem vor sich selbst.



Hinweis

Auf der Homepage finden Sie weitere Informationen zur Co-Dependency Arbeit und für alle Aura-Soma Farben sowie die aktuellen Termine falls sich im Prospekt kein Einleger mehr befindet.

www.aura-soma-wellness.de