

Der Bambus -Effekt

**Durch
gefühlvolle Akzeptanz
über sich selbst
hinauswachsen**



Tagesseminar
mit
Manfred Mohr

Samstag, 7. Oktober 2017
10.00 bis 17.30 Uhr
Eselsbrücke
Wargolshausen / Nähe Bad Kissingen

Der Bambus-Effekt

Immer mehr Menschen drohen sich in unserer heutigen schnelllebigen Zeit zu verlieren. Dabei ist es manchmal ganz einfach, wieder zu uns selbst zurückzufinden. Dann wirkt schon die simple Frage: „Wie fühle ich mich gerade?“ Wunder. Achtsamkeit beginnt bei der Wahrnehmung unserer Gefühle, und der Konzentration darauf, wie es uns in diesem Augenblick gerade geht. Eckehard Tolle hat für diese Augenblicke den Begriff der „Gegenwärtigkeit“ geprägt.

Unser Gefühl bringt uns auch unserem persönlichen Glück immer näher. Es mag viele Komponenten haben, immer ist aber vor allem unser Herz, in dem wir unser Glück überhaupt verspüren können. Darum hängt das Gefühl, glücklich zu sein, immer damit zusammen, wie sehr wir uns selbst spüren, und wie weit wir unser Herz dem Leben gegenüber öffnen können.

Fühlen bringt uns zu uns selbst zurück. Durch die Wahrnehmung meiner Gefühle entdecke ich, was mir wirklich Freude macht. Auch Erfolg steht in direktem Zusammenhang mit Glück. Erfolg stellt sich dann ein, wenn wir glücklich sind. Konfuzius sagte: „Such dir eine Tätigkeit, die du wirklich mit Freude tust, und du wirst nie mehr arbeiten.“ Das, was ich mit Freude tue, schenkt mir selbst Erfüllung und lenkt damit automatisch die Aufmerksamkeit anderer auf mich und meine Arbeit.

In diesem Tagesseminar widmen wir uns der Achtsamkeit und entdecken unseren inneren Frieden in uns selbst.

- ❖ Übungen zum Bambus-Effekt: wie kann ich mir geben, was mir in meiner Umwelt fehlt?
- ❖ Achtsamkeitsübungen: Wie fühle ich mich gerade? Was kann ich tun, um mich immer besser zu spüren?
- ❖ Die eigene Mitte wieder entdecken: Wahrnehmung als Schlüssel zu innerem Frieden.
- ❖ Wege aus dem Stress und dem Burn-Out: Entspannung beginnt dort, wo ich aus dem Kopf in mein Herz finde.
- ❖ Raus aus dem Hamsterrad, hinein in das fühlende Herz: Denkst du noch, oder fühlst du schon?
- ❖ Wege zu dir selbst: Folge deiner Intuition, und entdecke dich und deine Umwelt ganz aufs Neue.

Leseempfehlung: Bücher von Manfred Mohr zu diesem Thema: Grundlagen des „Positiven Fühlens“ aus „Fühle mit dem Herzen“, sowie „Mit dem Herzen segnen“ und „Die Wunderkraft des Segnens“



Manfred Mohr ist promovierter Chemiker. Nach vielen Jahren in beratender Tätigkeit für die Wirtschaft ist er heute als Autor und Seminarleiter tätig. In seinen Büchern und Seminaren widmet er sich vor allem den Themen Selbstliebe, Dankbarkeit, Wünschen und Vergebung. Sein erfolgreichstes Buch, das Wunder der Selbstliebe, machte ihn auch einer größeren Öffentlichkeit bekannt. Mittlerweile sind weit mehr als eine Viertelmillion Bücher von ihm auf dem Markt.

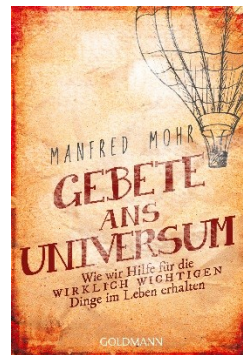
Manfred Mohr war mit der 2010 verstorbenen Bestseller-Autorin Bärbel Mohr verheiratet und führt ihr geistiges Erbe weiter. Er lebt mit seinen Zwillingen in der Nähe von München.

Homepage: www.manfredmohr.de

Aktuelle Bücher von Manfred Mohr



„Der Bambus-Effekt – Durch gefühlvolle Akzeptanz über sich selbst hinauswachsen“, Knauer Verlag, April 2017.



„Gebete ans Universum“, Goldmann Verlag, November 2016.

Anmeldung

Termin: Samstag, 7. Oktober 2017

Uhrzeit: 10.00-17.30 Uhr

Seminarort: Die Eselsbrücke
Eselshöhe 1
97618 Hollstadt/Wargolshausen

Gebühr: 100 Euro (bitte mitbringen)

Anmeldung: Büro Manfred Mohr,
bueromanfredmohr@gmx.de
Tel (08144) 99 68 09

Homepage: www.manfredmohr.de

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.