

HERZWEGWEISER

AUS DEM



SEELENGARTEN LEBENSRAUM

Praxen / Aus- und Fortbildung
Persönlichkeitsentwicklung

Christine und Christoph Krokauer

Würzburger Höhe 35 • 97084 Würzburg-Rottenbauer
Tel. 09 31/6 32 96 • krokauer@seelengarten-krokauer.de
www.seelengarten-krokauer.de

Inhalt:

Editorial

Die Kunst des Lebens – wie man ein gutes Leben führt

Kurs insight – Lebenskunstseminar

Etwas für Körper, Geist und Seele

Terminplaner zum Heraustrennen & Meditationseinladung

Vorschau auf das neue Heft



Herzlich willkommen!

Bei uns im SeelenGarten & LebensRaum ist so einiges los. Vieles bewegt sich, neue Kurse entstehen, anderes möchte sich wandeln, manches in den Ruhestand versetzt werden – wie im richtigen Leben. Damit alle den Überblick behalten, werden wir vier Mal im Jahr aktuelle Infos in Heftform für euch zusammenfassen. Den Terminkalender kann man in der Mitte herausnehmen und die Rückseite als Dreimonatsmantra zur Meditation benutzen.

Unsere Praxis und unsere Schule sind werdende Wesen. Wir haben beides zwischen den Jahren unter dem Aspekt „Schule des Lebens – Leuchtpuren zur Herzensweisheit“ angeschaut. Geprüft, geändert, was sich nicht mehr stimmig angefühlt hat, uns innerlich neu ausgerichtet. Die Vision, die wir gemeinsam wie einen leuchtenden Leitstern am Himmel haben, haben wir gesucht und gefunden:

Mit dem Mut zur Veränderung, der Freude am Miteinander und der Liebe zu allem, was lebt, wollen wir mit Herz, Hand und Verstand die Zukunft gestalten und das Geistige mit Leben füllen.

Aus der Liebe leben, verändern, gestalten

Dieses Leitbild steht über jedem unserer Kurse und Therapiestunden. Herzlich willkommen allen, die das mitgehen und erleben möchten, im SeelenGarten & LebensRaum.

*Die Herzwerker
Christine und Christoph*

Die Kunst des Lebens – wie man ein gutes Leben führt

Fragt man zehn Menschen, was es für sie bedeutet, ein gutes Leben zu führen, erhält man zehn verschiedene Antworten. Für jeden von uns bedeutet ein gutes Leben etwas anderes. Die einen erwähnen Gesundheit, die anderen, wie wichtig Familie sei, die dritten halten einen guten Beruf für unabdingbar. Von Älteren kommt manchmal „gut gelebt zu haben“, Jüngere hingegen sagen: „Chill deinen Tag und halt dein Level ruhig“.

Lebenskunst ist ein philosophischer Begriff mit Wurzeln bis zurück in die Antike. Ars vivendi, die Kunst des Lebens, stand im Gegensatz zur ars moriendi, der Kunst des Sterbens. Offenbar braucht beides, das Leben und das Sterben, den Künstler in uns. Wie Lebenskunst aussehen kann, variiert zwischen dem Genuss des Lebens, was die Franzosen mit savoir-vivre bezeichnen, einem entspannten Umgang mit allem Unvorhergesehenen oder der Frage, ob man sein eigenes Leben wie ein Kunstwerk inszenieren möchte, wie wir das von Thomas Mann oder modernen B-Z-Promis kennen.

Der Volksmund sagt es so: Jeder ist seines Glückes Schmied und das verweist uns darauf, dass es zur Lebenskunst gehört, sein eigenes Leben anzuschauen mit seinen Möglichkeiten und Problemen, und die Lebensführung daran dann entsprechend auszurichten.

Mir gefällt gut die Interpretation von Gerd Achenbach, der statt Lebenskunst den Begriff Lebenskönnerschaft ins Leben rief. Darunter verstand er eine lebenskluge Führung des Lebens, in dem es nicht um billiges Vergnügen und schönen Schein geht, sondern dass sich die Grundlagen des Lebens auch in den sehr schweren und bitteren Stunden bewähren müssen, wodurch in die menschliche Existenz Tiefe und Gewicht kommt.

Wichtig ist, wie wir mit inneren und äußeren Konflikten im Leben umgehen. So wird Lebenskunst etwas zutiefst Individuelles und entspricht nicht der auch verbreiteten Ansicht, ein Leben sei nur dann erfolgreich, wenn die Menschen glücklich wären, ohne aber näher zu definieren, was Glück denn so genau bedeuten mag. Wenn wir Mensch unter Menschen sein wollen und unseren individuellen Weg gehen möchten, braucht es für jeden Einzelnen Werte und Normen, an die er sich halten kann und die ihm helfen, sich zu orientieren.

Es ist wichtig, sich im Leben Ziele zu setzen, aber es braucht auch eine übergeordnete Ausrichtung. Wenn ich nicht weiß, welchen Hafen mein Schiff ansteuern soll, ist kein Wind der richtige. Deshalb hilft eine Antwort auf die Frage: „Welchem Leitstern möchte ich folgen“?

In diesem Jahr werden wir an fünf Wochenenden ein neues Seminar zur Lebenskunst anbieten. Wir schauen uns Körper, Seele und Geist an und versuchen, uns neu einzunorden, indem wir unseren inneren Kompass kennenlernen und uns bewusst werden, dass wir zu jeder Sekunde unseres Lebens Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten haben. Mehr zu diesem Seminar findet sich unter www.seelengarten-krokauer.de/lebenskunst

Aufstellungen – Was ist mein nächster gangbarer Schritt?

Einmal im Monat gibt es bei uns im Haus Aufstellungen, sowohl Familien- als auch Unternehmensaufstellungen, bei denen wir auch Teamfragen klären.

Aufstellungen sind keine Wunderwaffen. Sie dienen der Klärung von Systemen und geben eine Antwort auf die Frage: „Was sind die nächsten Schritte, die ich selbst tun kann, um die Situation auf gute neue Wege zu bringen?“

Wir stellen stets mit einem festen Team auf. Alle Stellvertreter sind Kriegerinnen und Krieger des Lichts mit feiner Wahrnehmung und viel Erfahrung. Sie geben dem Fragesteller Sicherheit auf der Grundlage der Liebe zum Leben und der tiefen Achtung vor den Aufgaben, die das Leben uns Menschen aufbürden kann.

Wir arbeiten im geschlossenen Rahmen, ohne Zuschauer, nur das Aufstellungsteam und der Fragesteller. Es geht um Hilfe, nicht um ein aufzuführendes Lebensdrama. Wir fragen nicht, wer jemand in vergangenen Leben war – unsere Zielsetzung bezieht sich auf eine konkrete Lebenssituation und die nächsten möglichen Schritte, um Probleme konstruktiv und achtsam zu lösen.

Voraussetzung für eine Aufstellung ist ein Vorgespräch, ein Nachgespräch ist verpflichtend. In der Regel dauert eine Aufstellung eine bis 1,5 Stunden. Termine für Aufstellungen im Frühjahr sind noch 10. Februar, 10. März, 7. April, 5. Mai, 2. Juni und 7. Juli. Infos bitte direkt anfragen. Wir freuen uns auf eure Fragen.



ist nicht, er wird.

Bettine von Arnim

Januar 2019			Februar 2019			März 2019		
1	Di	Feiertag	1	Fr	HPP 23 / Lerngruppe	1	Fr	HPP Vaihingen WE 7 Ende / Lerngruppe
2	Mi	Praxis	2	Sa		2	Sa	HPP Vaihingen WE 7 Ende
3	Do	Praxis	3	So	Rogers Kurstag 3	3	So	HPP Vaihingen WE 7 Ende
4	Fr		4	Mo	Praxis	4	Mo	Praxis, Rosenmontag
5	Sa		5	Di	Praxis / 19.30 VHS KT Seminar 1 „Selbst ...“	5	Di	Praxis, Faschingsdienstag
6	So	Feiertag	6	Mi	Praxis	6	Mi	Praxis, Aschermittwoch
7	Mo	Praxis	7	Do	Praxis	7	Do	Praxis
8	Di	Praxis	8	Fr	HPP 24 / Lerngruppe	8	Fr	HPP 26 ENDE / Lerngruppe
9	Mi	Praxis	9	Sa	Cardea Kurstag 13	9	Sa	Cardea Kurstag 15
10	Do	Praxis	10	So	Cardea Kurstag 14, 9.00-16.00 AUFSTELLUNGEN	10	So	Cardea Kurstag 16, 9.00-16.00 AUFSTELLUNGEN
11	Fr	HPP 21 / Lerngruppe	11	Mo	Praxis	11	Mo	Praxis
12	Sa		12	Di	Praxis / 19.30 VHS KT Seminar 2 „Selbst ...“	12	Di	Praxis
13	So		13	Mi	Praxis	13	Mi	Praxis / 19.30 GlücksWERKstatt
14	Mo	Praxis / 19.30 GlücksWERKstatt	14	Do	Praxis	14	Do	Praxis
15	Di	Praxis	15	Fr	HPP Vaihingen WE 6	15	Fr	HPP Neustart / Lerngruppe
16	Mi	Praxis	16	Sa	HPP Vaihingen WE 6 / 17.00 Klangabend	16	Sa	17 Klangabend
17	Do	Praxis	17	So	HPP Vaihingen WE 6	17	So	Rogers Kurstag 4
18	Fr	HPP Vaihingen WE 5	18	Mo	Praxis	18	Mo	Praxis
19	Sa	HPP Vaihingen WE 5 / 17.00 Klangabend	19	Di	Praxis / 19.30 GlücksWERKstatt	19	Di	Praxis / 19.30 VHS KT Vortrag „Selbst ... liebe“
20	So	HPP Vaihingen WE 5	20	Mi	Praxis	20	Mi	Praxis
21	Mo	Praxis	21	Do	Praxis / 19.30 Praxisvortrag „Liebevoller Kommunikation“	21	Do	Praxis
22	Di	Praxis / 19.30 VHS KT Vortrag „Bitte recht freundlich“	22	Fr	HPP 25 / Lerngruppe	22	Fr	HPP 2 / Lerngruppe
23	Mi	Praxis	23	Sa	LebensKUNSTseminar WE 1, 9.00-16.00	23	Sa	LebensKUNSTseminar WE 2, 9.00-16.00
24	Do	Praxis / 19.30 Praxisvortrag „Gute Vorsätze“	24	So	LebensKUNSTseminar WE 1, 9.00-16.00	24	So	LebensKUNSTseminar WE 2, 9.00-16.00
25	Fr	HPP 22 / Lerngruppe	25	Mo	Praxis	25	Mo	Praxis
26	Sa	Cardea Kurstag 12	26	Di	Praxis	26	Di	Praxis
27	So	FührungskRAFTseminar 9.00-16.00	27	Mi	Praxis	27	Mi	Praxis
28	Mo	Praxis / 19.30 VHS Igersheim Vortrag „Froh zu sein“	28	Do	Praxis	28	Do	Praxis / 19.30 Praxisvortrag „Putzt du noch ...?!“
29	Di	Praxis	Christine und Christoph Krokauer Würzburger Höhe 35 • 97084 Würzburg-Rottenbauer Tel. 09 31/6 32 96 • krokauer@seelengarten-krokauer.de www.seelengarten-krokauer.de			29	Fr	HPP 3 / Lerngruppe
30	Mi	Praxis				30	Sa	TAG DER OFFENEN TÜR 14.00 bis 18.30
31	Do	Praxis				31	So	Goldwege des Herzens Tag 1, 9.00-16.00

Der Mensch

Goldwege des Herzens für Menschen, die das innere Gold suchen und finden wollen

Am 31. März startet bereits der zweite Durchlauf einer hochspannenden Persönlichkeits-Schulung. Der Kurs ist offen für alle, die sich für Anthroposophie und einen intensiven inneren Schulungsweg interessieren. Die Reise wird uns zu den einzelnen Wesensgliedern des Menschen führen, zu den alten Mysterienschulen der Antike bis hin zu den Einweihungen der Moderne.

Es ist ein intensiver Kurs, der stabile Grundlagen legt. Er beinhaltet so viele Übungen, dass wir bis zum Ende des Lebens damit gut beschäftigt sein können, denn Entwicklung endet erst mit unserem letzten Atemzug!

Tag 1 Grundlagen der Anthroposophie. Die Wesensglieder des Menschen 1/Physischer Leib. Nebenübung Nr. 1. Grundlagen der Meditation

Tag 2 Die Formensprache des menschlichen Leibes. Die Wesensglieder des Menschen 2/Äther- oder Lebensleib. Nebenübung Nr. 2. Meditation Fortsetzung

Tag 3 Ausflug in die Engelhierarchien. Die Wesensglieder des Menschen 3/Astralleib (Seelenkonfiguration). Nebenübung Nr. 3. Meditation Fortsetzung. Mysterienschulen im Altertum I

Tag 4 Die Wesensglieder des Menschen 4/ Das „Ich“. Die Willensschulung des modernen Menschen. Nebenübung Nr. 4. Meditation Fortsetzung. Mysterienschulen im Altertum II

Tag 5 Der Doppelgänger. Die Arbeit mit dem eigenen Schatten. Nebenübung Nr. 5. Meditation Fortsetzung. Mysterienschulen im Altertum III.

Tag 6 Vom Merkurstab zum Rosenkreuz. Nebenübung Nr. 6. Mantren zur Stärkung. Moderne Einweihungswege.

Bestandteil jedes Kurstages werden zu den Themen des Tages passende eurythmische Übungen sein.

Kursleitung: Christine Krokauer

Kosten: 110 Euro pro Kurstag inklusive Skript und Verpflegung!

Termine 2019: 31. März, 27. April, 11. und 26. Mai, 23. Juni und 14. Juli!



Etwas für Körper, Geist und Seele tun

Abendliche Rückschau

Eine wunderbare Übung kann es sein, wenn wir am Abend eine Rückschau über den vergangenen Tag vornehmen. Diese Übung dauert rund eine Viertelstunde und geht folgendermaßen:

Wir lassen die Ereignisse des Tages noch einmal, aber in umgedrehter Reihenfolge, also beginnend bei dem Jetzt-Moment bis hin zu unserem Erwachen am Morgen, vor unserem inneren Auge erstehen. Wer geträumt hat, kann auch seine Traumzeit mit in die Rückschau aufnehmen.

Es geht nicht darum, den Tag wie einen Film rückwärts „abzuspulen“, sondern einfach von Ereignis zu Ereignis zurückzugehen. Unser innerer Blick springt quasi von einer Sache zur anderen. Wichtig ist dabei, dass wir zu keiner Sekunde eines dieser Ereignisse bewerten oder unseren automatischen inneren Dialog dazu ablaufen lassen, sondern einfach nur „schauen“ und „wahrnehmen“.

Was ist der Sinn dieser Übung?

Diese Übung stärkt unseren Willen. Falls wir meinen, wir wären bereits willensstark, unterliegen wir einem Irrtum. Probiere diese Übung einfach mal aus und

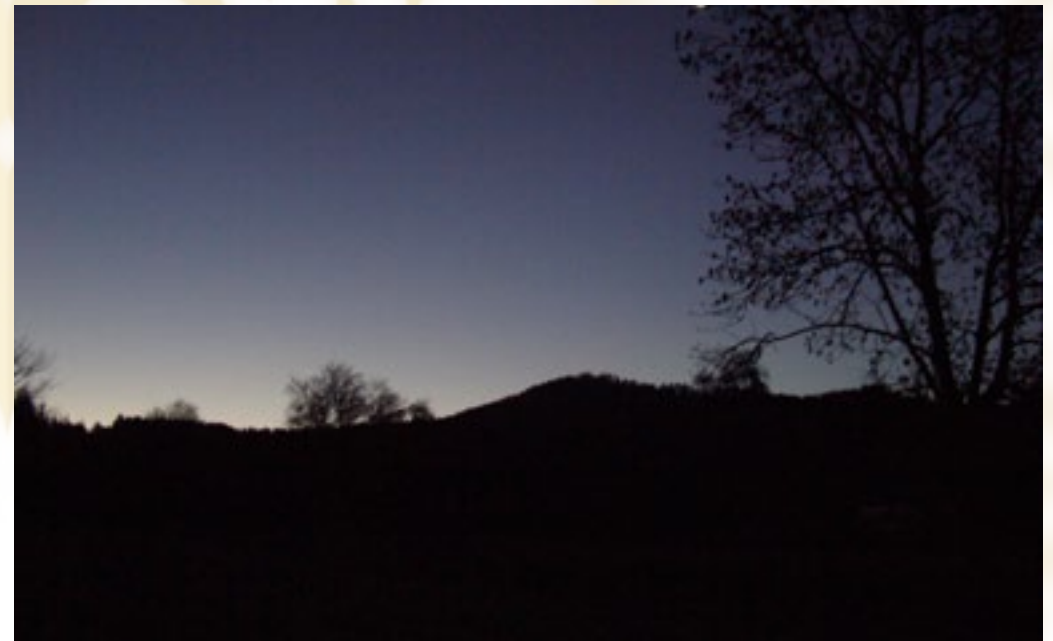
du wirst merken, wie viele Ereignisse des Tages am Abend schon vergessen sind und wie oft wir dazu neigen, zu bewerten nach dem Motto „das ist ja blöd gelaufen“, „das hätte aber nicht passieren dürfen“, „was fällt meinem Chef eigentlich ein“, „warum ist mir das schon wieder so geschehen?“. Bleiben wir in der reinen Beobachtung der Ereignisse. Nur schauen. Nicht werten. Beobachte, was geschieht.

Für Menschen, denen es gerade gar nicht gut geht, gibt es eine wunderschöne, stärkende Variante dieser Übung: Gehe bitte deinen Tag zurück, aber achte besonders auf die Momente, die dir trotz deiner Schwierigkeiten und Sorgen ein bisschen Freude bereitet haben – der Genuss eines guten Essens, jemand hat dir die Tür aufgehalten, was immer. Notiere nach dieser Übung mindestens DREI gute Dinge des Tages in einem schönen Heft oder Büchlein, das du dir ausschließlich für „Meine Wunder des Alltags“ anlegst.

Für alle: Beobachtet einfach nur, was geschieht, wenn ihr diese Übung jeden Abend macht. Ihr könnt euch, so ihr danach euer Wunderbuch schreiben wollt, einen Tee dazu kochen oder aber auch diese Übung im Bett vor dem Einschlafen machen.

Beschließt diese Übung mit einem tiefen Dank an diesen Tag. Es war einer der einmaligen Tage in eurem Leben. Er wird sich nie mehr wiederholen.

Frohes Üben!



Vorschau und Ausblick fürs neue Heft

Wir haben eine Bitte: Wir würden euch gern für unsere Homepage und damit auch als Entscheidungshilfe für Interessenten um eure Beurteilungen und Meinungen und eure Wünsche zu Ausbildungen und Kursangeboten bitten. Wir freuen uns, wenn wir von euch Rückmeldungen bekommen und die Erlaubnis, eure Texte veröffentlichen zu dürfen. Eure Beurteilungen helfen uns, besser zu werden. Sie helfen aber auch Interessenten, wenn sie lesen, was ihre Vorgänger zu den Angeboten sagen. DANKE!

Im nächsten Heft werden wir bei „Kurs insight“ die Cardea-Ausbildung vorstellen und uns Gedanken zum Thema Ernährung machen. Es gibt den nächsten Dreimonats-Terminkalender und Neues für Körper, Seele und Geist!

Wir freuen uns auf euer Feedback!

Wir danken euch herzlich für eure Teilnahme an den Ausbildungen, Fortbildungen, den Seminaren zur Persönlichkeitsentwicklung, zur Stärkung der inneren und äußeren Führungskraft. an der Lerngruppe zur Vorbereitung auf die Heilpraktiker-Prüfung und eure Besuche unserer Vorträge und Klangabende.

Allen einen zauberhaften Frühling!

Die Herzwerker

Christine und Christoph

2019: Wir feiern zehn erfolgreiche Jahre Praxis und Unterricht!



Impressum:

V.i.S.d.P.: Christine und Christoph Krokauer
Würzburger Höhe 35

97084 Würzburg

Tel. 0931 6 32 96

www.seelengarten-krokauer.de

krokauer@seelengarten-krokauer.de

© auf alle Texte: Christine Krokauer 2019

Fotos: privat, K. Laug, U. Sauter. DANKE!