

# 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](mailto:krokauer@seelengarten-krokauer.de)  
[www.seelengarten-krokauer.de](http://www.seelengarten-krokauer.de)

Januar  
bis  
März

### Inhalt:

Editorial: Deine Zeit ist JETZT!  
LebensKUNST: Finde DEINE Herausforderung  
Kurs insight: WeltenWandlerProjekt / FreiFreuFrau  
Terminplaner zum Heraustrennen & Meditationseinladung  
Etwas für Körper, Geist und Seele: Kleine Espressostrategien  
Vorschau auf das neue Heft



## Herzlich willkommen!

In diesem Frühjahr könnt ihr mit einsteigen in die Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie. Das Führungskraftseminar stärkt alle, die sich und andere führen möchten und lenkt den Blick auf das Wesentliche. Unsere Goldwege des Herzens sind eine tiefe Einführung in die Grundgedanken der Anthroposophie. Das LebensKUNSTseminar lädt Menschen ein, die mit ihrem Leben nicht ganz zufrieden sind. Wir schauen auf die Lebensbereiche, darauf, was gut ist, öffnen Perspektiven und damit Möglichkeiten, in Bewegung zu kommen, um etwas zu verändern. Das WeltenWandlerProjekt lädt alle ein, die sich für die Zukunft der Menschheit und des Planeten einzusetzen – von Co-Kreativität bis Kommunikation sind die drei Kurstage intensiv und gut gefüllt.

Unser Vortragsreigen bietet Lebenshilfe, die GlücksWERKstatt zeigt euch, wie es geht mit dem großen und kleinen Glück und die Würdekompassgruppe ist offen für alle.

Wie wäre es, wenn 2020 das Jahr DEINES persönlichen Starts in die Veränderung zum Guten wird? Warum wartest du Jahr um Jahr? Die Zeit ist JETZT. Herzlich willkommen allen im SeelenGarten & LebensRaum.

*Die Herzwerker  
Christine und Christoph*

**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*

## Neustarts im Frühjahr: Finde DEINE Herausforderung!

### Einladung zum LebensKUNSTseminar

Viele Menschen suchen Orientierung, möchten nachhaltig leben, ihre eigenen Potentiale erkennen und nutzen. Ars vivendi wird die Lebenskunst seit der Antike genannt. Sie fragt danach, was Menschen hilft, Leben gelingen zu lassen, um als Ziel Weisheit zu erreichen. Verknüpft ist die Lebenskunst mit der Frage nach dem Sinn: Woher kommen wir, wohin gehen wir und was wollen wir in diesem Leben auf der Erde tun? Fünf Wochenenden lang befassen wir uns mit verschiedenen Blickwinkeln der LebensKUNST, um uns dadurch selbst besser kennen zu lernen und unsere Persönlichkeit weiter zu entwickeln.

**Wochenende (WE) 1: Wer bin ich? Wo stehe ich? Wo möchte ich sein? Wie nehme ich mich selbst wahr, wie nehmen mich andere wahr? Welche Bereiche meiner Persönlichkeit möchte ich entwickeln? Was ist Co-Kreativität?**

**WE 2: Kommunikation.** Die Kunst des Herzenshörens – welche Werte prägen mein Leben? Mit welchen Glaubenssätzen bin ich aufgewachsen – stärkende und schwächende Mantren meines Lebens. Welche Kraftsätze brauche ich heute, um WAS zu entwickeln? Wie kann ich mir selbst Respekt, Wertschätzung und Achtsamkeit entgegenbringen? Dankbarkeit als gelebte Selbstliebe. Wie kann Theorie U dabei helfen, das Herzenshören zu entwickeln und auf eine neue, tiefe Weise mit meinen Mitmenschen zu kommunizieren?

**WE 3: Meine inneren und äußeren Kraftquellen entdecken.** Wie kommen wir in den Flow, anstatt von der Wucht der Lebenswellen davongespült zu werden? Was gibt mir Kraft, was raubt sie mir? Lösen wir uns von unseren Angstmustern, verlassen wir mutig alte Pfade, die nicht mehr die unseren sind. Werden wir Gestalter unseres Lebens. Worauf warten wir noch?





**WE 4: Meine Lebens- und Lernfrage.** Kenne ich den „Auftrag meines Lebens“, bin ich dran am „Sinn meines Lebens“? Welche Fragen stelle ich an mich, mein Leben, meine Entwicklung? Habe ich den „roten Faden“? Was ist der Unterschied zwischen Ziel und Vision?

**WE 5: Lebensfreude, Lebensglück und was das mit Achtsamkeit zu tun hat.** Verbissen gehen wir oft umher. Zerteilen sollen wir uns, wo doch alles im Menschen nach Einheit und innerer Ruhe strebt. So kommen uns Lebensfreude und damit einhergehend das Glück abhanden. Wie gelingt es, Leichtigkeit, Freude, Glück ins Leben einzuladen?

Alle Infos hier: [www.seelengarten-krokauer.de/lebenskunst/](http://www.seelengarten-krokauer.de/lebenskunst/)

## **Neustart Heilpraktiker für Psychotherapie**


An 26 Terminen erarbeiten wir uns den Lernstoff dieses Berufs! Der HPP ist die Voraussetzung, um später mit Klienten selbstständig arbeiten zu können. Er erleichtert zudem in vielen Berufen die Sicht auf Menschen, zum Beispiel für Erzieher, Teamleader und vieles mehr, denn heute sind viele Menschen mit Sorgen belastet. Wer mit einsteigen mag, ist herzlich willkommen! Es wird eine spannende Reise durch die gesamte Welt der Psychiatrie, die Krankheitsbilder und ist der Grundstock für einen neuen Beruf – wie wärs?

Alle Infos hier: [www.seelengarten-krokauer.de/hpp/](http://www.seelengarten-krokauer.de/hpp/)

## **Goldwege des Herzens – Einführung in die Anthroposophie**

„Anthroposophie ist ein Erkenntnisweg, der das Geistige im Menschenwesen zum Geistigen im Weltenall führen möchte.“ schrieb Rudolf Steiner. Aus seiner Arbeit entstanden die Waldorfschulen, die Demeter-Landwirtschaft und vieles mehr. Wir befassen uns an sechs Tagen mit den Grundgedanken der Anthroposophie und begeben uns intensiv auf eine Reise zu uns selbst. „Goldwege des Herzens“ ist für Menschen, die das innere Gold suchen und finden wollen – die spannende Reise in unsere tiefste Innenwelt. Entwicklung im anthroposophischen Sinne ist Selbsterziehung und Selbstschulung, für uns heute eine Herausforderung, der wir uns mutig und ühend stellen wollen.

Alle Infos hier: [www.seelengarten-krokauer.de/goldwege/](http://www.seelengarten-krokauer.de/goldwege/)



*einem Tautropfen ist nicht weniger  
Spiegelung des Lebens in eurer  
kostbar als das Leben selber.*

Khalil Gibran

Januar 2020			Februar 2020		
1	Mi	Neujahr	1	Sa	Cardea Kurstag 5
2	Do	Praxis	2	So	Rogers Kurstag 5
3	Fr	Schulferien	3	Mo	Praxis / 19.30 Würdeko
4	Sa	Schulferien	4	Di	Praxis / 19.30 VHS KT V
5	So	Schulferien	5	Mi	Praxis
6	Mo	Hl. Drei Könige	6	Do	Praxis
7	Di	Praxis	7	Fr	HPP 3 / Lerngruppe
8	Mi	Praxis	8	Sa	FührungskRAFTseminar
9	Do	Praxis	9	So	Goldwege des Herzens
10	Fr	Akademie Vaihingen: HPP WE 6 / Lerngruppe	10	Mo	Praxis
11	Sa	Akademie Vaihingen: HPP WE 6	11	Di	Praxis / 19.30 VHS KT S
12	So	Akademie Vaihingen: HPP WE 6	12	Mi	Praxis
13	Mo	Praxis	13	Do	Praxis
14	Di	Wir bilden uns für euch fort!	14	Fr	Akademie Vaihingen: H
15	Mi	Wir bilden uns für euch fort!	15	Sa	Akademie Vaihingen: H
16	Do	Wir bilden uns für euch fort!	16	So	Akademie Vaihingen: H
17	Fr	Wir bilden uns für euch fort!	17	Mo	Praxis / 19.30 GlücksW
18	Sa		18	Di	Praxis / 19.30 VHS KT S
19	So	<b>KURSSTART</b> Goldwege des Herzens 1. Kurstag	19	Mi	Praxis
20	Mo	Praxis / 19.30 GlücksWERKstatt für Alle	20	Do	Praxis
21	Di	Praxis / 19.30 VHS KT Vortrag „Werde wer du bist“	21	Fr	HPP 4 / Lerngruppe
22	Mi	Praxis	22	Sa	
23	Do	Praxis / 19.30 Praxisvortrag „Fast vergessenes altes Wissen“	23	So	
24	Fr	<b>KURSSTART</b> HPP 1 / Lerngruppe	24	Mo	Praxis
25	Sa	Cardea Kurstag 35	25	Di	Praxis
26	So	Cardea Kurstag 36 Kursende	26	Mi	Praxis
27	Mo	Praxis / 19.30 VHS Igersheim Vortrag „Depression u. Burnout“	27	Do	Praxis / 19.30 Praxisvor
28	Di	Praxis	28	Fr	HPP 5 / Lerngruppe
29	Mi	Praxis	29	Sa	Cardea Kurstag 6
30	Do	Praxis			
31	Fr	HPP 2 / Lerngruppe			

März 2020		
	1 So	Rogers Kurstag 6 Kursende
	2 Mo	Praxis
mpassgruppe für Alle	3 Di	Praxis
Vortrag „Trag den Müll raus!“	4 Mi	Praxis
	5 Do	Praxis
	6 Fr	HPP 6 / Lerngruppe
	7 Sa	
, 9-16 Uhr	8 So	<b>KURSSTART</b> WeltenWandlerProjekt Tag 1, 9.00-16.00
2. Kurstag	9 Mo	Praxis
	10 Di	Praxis
Seminar „Glück ist lernbar“, Teil 1	11 Mi	Praxis
	12 Do	Praxis
	13 Fr	HPP 7 / Lerngruppe
PP WE 7 / Lerngruppe	14 Sa	Cardea Kurstag 7
PP WE 7	15 So	Goldwege des Herzens 3. Kurstag
PP WE 7	16 Mo	Praxis
WERKstatt für Alle	17 Di	Praxis
Seminar „Glück ist lernbar“, Teil 2	18 Mi	Praxis
	19 Do	Praxis
	20 Fr	HPP 8
	21 Sa	<b>KURSSTART</b> LebensKUNSTseminar WE 1, 9.00-16.00
	22 So	LebensKUNSTseminar WE 1, 9.00-16.00
	23 Mo	Praxis / 19.30 GlücksWERKstatt für Alle
	24 Di	Praxis
	25 Mi	Praxis
	26 Do	Praxis
Vortrag „Putzt du noch?!“	27 Fr	HPP 9 / Lerngruppe
	28 Sa	FreiFrauFreu-Frauentag 9.00-16.00
	29 So	<b>AUFSTELLUNGEN</b> (ausgebucht - Interessierte bitte melden)
	30 Mo	Praxis
	31 Di	Praxis / 19.30 VHS KT Vortrag „Woran wir Freude finden“



*Der Widerschein der Sonne in  
schön als die Sonne selber und die  
Seele ist nicht weniger*





## Das WeltenWandlerProjekt geht wieder an den Start!

Alte Strukturen greifen nicht mehr. Allen Menschen wird klar, dass wir so nicht weitermachen können. Es ist Zeit, aus Egos ein Wir zu gestalten. Wir haben am 23. März 2019 das Würzburger Co-Lab gegründet, um mit euch einen dreistufigen Entwicklungsweg zu gehen:

Werde WeltenWandler! → Sei WeltenWandler!  
→ Wir wandeln liebevoll Welten!

Wir befassen uns mit Co-Kreativität, begeben uns in unser eigenes Inneres, erfahren, was es bedeutet, in Resonanz zu gehen.

An drei Kurstagen geht es um Co-Kreativität, Spiral Dynamics, Möglichkeits- und Persönlichkeitsfelder sowie Theorie U. Intensive Tage, die eine gute Grundlage für die Zukunft legen.



## FreiFrauFreu – Ein Tag nur für mich!!!

Frauen stehen heute mehr denn je in Spannungsfeldern. Beruf, Familie, eigene Entwicklung – wo bleibe ich da selbst? Ein Tag, an dem wir uns selbst erfahren. Uns wertschätzen. Uns klarmachen, was unsere Kraftquellen, unsere Ressourcen sind. Wir gehen in die Stille und in den Austausch. Wir werden lachen und singen. Miteinander essen und Kraft schöpfen. Bei uns ankommen und uns so wichtig nehmen, wie wir es verdient haben!

Samstag, 28. März, 9 bis 16 Uhr! Willkommen!



## Etwas für Körper, Geist und Seele tun

### **Kleine Espressostrategien für den Alltag**

Leistungsdruck, Erfolgsdenken, immer erreichbar, schneller, höher weiter – wie bitteschön kommt man denn da gerade auf Pausen? Ist das nicht was für Weicheier?

Aus der Neurobiologie wissen wir: Keiner kann pausenlos arbeiten. Nach maximal 90 Minuten fährt das Gehirn für eine Weile in den Standby-Modus. Wir gähnen, werden müde, schweifen ab, haben das Bedürfnis, aufzustehen. Geben wir dem nicht nach und werfen stattdessen einen Kaffee gegen die Müdigkeit ein, zeigen wir unserem Körper, dass wir ihn und seine Bedürfnisse nicht ernst nehmen.

Unser Körper ist sozusagen das Auto, das uns in diesem Leben durch die Welt trägt. Da wir nur ein Einziges für das gesamte Leben zugeteilt bekommen, macht die Pflege Desselben sehr viel Sinn. Wusstest du, dass Wertschätzung das Wundermittel ist, das uns hilft, gut durch das Leben zu kommen? Wertschätzung, die wir uns selbst, aber auch anderen geben, macht unser Leben sonnig, kostbar und lebenswert. Also lade ruhig Wertschätzung, Achtung und Respekt dir und anderen gegenüber täglich in dein Leben ein.

Hier ein paar Anregungen für Minipausen im Alltagschaos:

### **Tue, was du tust**

Wir sind NICHT multitaskingfähig. Tu also einfach nur das, was du tust. Das bedeutet: Wenn du isst, isst du. Nur das. Keine Post lesen, keine Börsennachrichten checken, keinen Familienstreit vom Zaun brechen. Iss und kaue gut.

Selbstverständlich sitzt du an einem schön gedeckten Tisch und hast dein schönsten Geschirr am Start. Warum willst du damit bis irgendwann warten? Jeder Tag könnte unser letzter sein. Feiere und genieße deinen heutigen Tag! Er hat es verdient, er kommt nie mehr wieder.

### **Rütteln und Schütteln**

Kinder sind ständig in Bewegung und wir im Grunde auch. Rüttle, schüttle und zapple so oft es geht. Tanze, singe und jodle, wann immer sich die Gelegenheit ergibt. Und wenn du heute einen ganz miesen Tag hast, google einen Lachyo-gaflashmob. Lachen und sich schütteln entspannt den Körper am schnellsten. Und mal ehrlich – was spricht dagegen, sich an einem Gruseltag mal zusammen mit den Kollegen durchs Büro zu schütteln und zu lachen? Das sieht so spaßig aus, da muss jeder lachen und wer gelacht hat, hat den Bauch entspannt, tief geatmet und geht mit neuer Kraft an die Aufgaben heran. Das alles bei frischer Luft, also offenem Fenster – da werden die Leute auf der Straße schauen, wie es lachend aus den Büros schallt. Nur Mut! Man kann nie zu viel lachen.

### **Warten ist toll**

Wir sind schnell genervt, wenn wir irgendwo warten müssen. Nein, ab sofort genießen wir das! Mehr als zehn Minuten Wartezeit? Herrlich!! Gehe im Kopf an deinen absoluten Lieblingsstrand, auf deinen Lieblingsberg. Genieße das tolle Wetter, lausche den Wellen, den Adlern, was immer dir gefällt, lasse dir die Sonne auf den Pelz brennen und kehre erholt in den Alltag zurück. Während alle anderen noch genervter sind, hast du Miniferien genossen. Lächeln von dort mitnehmen nicht vergessen.

### **Wenn alle Stricke reißen**

Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe dein Lieblingsgedicht ab. Nicht mit deiner üblichen Schreibhand. Benutze die andere. Der Grund ist einfach – du befasst dich mit einem Text, den du magst und dadurch, dass du deine nicht gewohnte Hand beanspruchst, brauchst du die gesamte Konzentration dafür. Du KANNST dich gar nicht mehr mit dem Ärger beschäftigen, der dich gerade noch fertig gemacht hat. Spezialisten probieren das mit Handlettering, also dem zauberhaften Gestalten der Buchstaben. Check it out.

Frohes Üben!



## Vorschau und Ausblick fürs neue Heft

Was geschieht bei einem Termin in einer Praxis von Heilpraktikern für Psychotherapie? Wir werden euch einen kleinen Einblick in unsere tägliche Arbeit in der Praxis geben.

Wer meint, so ein Termin sei für liebe Menschen im Umfeld hilfreich, kann gern ein „Seelchen“ verschenken, das ist ein Gutschein für eine Stunde Coaching, das bewegt oft schon eine ganze Menge

Gutscheine gibt es bei uns als Geschenk auch für Vorträge, Seminartage oder die beliebte GlücksWERKstatt. Einfach anfragen!

Wann dürfen wir dich bei uns begrüßen? Geh mit uns ein Stück, deine Zukunft will gestaltet werden!

Allen einen zauberhaften Frühling!

*Die Herzwerker  
Christine und Christoph*



Impressum:  
V.i.S.d.P.: Christine und Christoph Krokauer  
Würzburger Höhe 35  
97084 Würzburg  
Tel. 0931 6 32 96  
[www.seelengarten-krokauer.de](http://www.seelengarten-krokauer.de)  
[krokauer@seelengarten-krokauer.de](mailto:krokauer@seelengarten-krokauer.de)  
© auf alle Texte: Christine Krokauer 2019  
Fotos: privat. DANKE!