



# Choosing Life - Das Leben wählen

Das Leben voll und ganz leben – wie würde sich das anfühlen? Frei von belastenden Themen aus der Vergangenheit, frei von Angst und Erwartungen an die Zukunft? Ganz und gar präsent in Körper und Geist.

## Wie wird das möglich?

- Körper und Geist kommen zusammen durch eine bewusste Entscheidung für das Leben
- Verbunden mit sich selbst, alte Wunden spüren und heilen
- und die innere Weisheit in die Zellen des Körpers integrieren.

## Für Menschen, die den Wunsch haben,

- eigene Grenzen zu stärken
- inneres Wissen über ihren ureigenen Weg auf Zellebene zu erfahren
- das eigene Potenzial zu entfalten und es mehr und mehr zu leben ...

... möchten wir das Seminar als einen Schritt in diese Richtung anbieten.

Der Ansatz ist von **Judith Amara**, und **Sue Garn** gibt ihre Heilarbeit gern weiter. Sue ist die Tochter zweier Holocaust-Überlebender. Über diese Situation sagt sie:

*„Auf beiden Seiten des Holocaust tragen wir, die zweite Generation, in uns die Energie, entweder Opfer zu sein, oder Schuld zu tragen für die Taten von Vorfahren oder Landsleuten. Beide Zustände halten uns in der Vergangenheit und in der Dunkelheit fest.*

*Vielleicht empfinden wir sogar manchmal, dass wir gar nicht hier sein dürften, und bringen uns damit an einen Ort ständiger Selbstbestrafung. Oder wir schneiden uns von dem Ganzen ab, und dann haben wir keine Wurzeln, die uns bei unserer Entwicklung stärken könnten.*

*Jedoch steht es uns allen offen, nicht weiter in der Vergangenheit stecken zu bleiben, und uns dafür zu entscheiden, jetzt zu leben. **Wenn wir das Leben wählen, übernehmen wir die Verantwortung und wissen, dass Veränderung nur von innen geschehen kann. Erst dann können wir etwas in der Welt um uns herum bewirken.***

*Ein Großteil meiner eigenen Heilarbeit bestand darin, mich der Erfahrung des Opfer-Anteils in mir hinzugeben. So konnte das aus meinen Zellen geklärt werden, und es wurde mir möglich, mehr und mehr jetzt zu leben, immer wieder das Leben zu wählen, und mit jedem Mal wurde das Gefühl stärker, leben zu dürfen, einfach weil ich da bin.“*

Am Samstagnachmittag machen wir eine gemeinsame stille Meditation in der Gedenkstätte. Das und eigene Notizen zum Thema sind eine gute Vorbereitung auf das Webinar.

**Englisch mit deutscher Übersetzung.**

**Im April 2021 findet ein weiteres Seminar mit Sue Garn statt.**

**Info demnächst!**