

Burn on

- das Leben kraftvoll leben

Ein 8-wöchiges Bildungs- und Übungsprogramm
auf der Grundlage der Philosophie des Lichtbewusstseins

INSTITUT
PEP

ORGANISATIONS
ENTWICKLUNG
_ COACHING



BEATE KNOPP

Diplom-Sozialpädagogin,
Zertifizierte
TA-lerin (CTA-O),
Integrale
Organisations- &
Strukturaufstellungen,
in Ausbildung zur
Lichtessenztherapeutin
nach David Wared



AUSGANGSLAGE

Wir gehen von einem unerschöpflichen Potential, einem Urpotential in jedem Menschen aus, das alles enthält. Wenn der Mensch mit dieser Kraftquelle in sich verbunden ist, so lebt er seine ganz individuelle Ordnung, seine Harmonie und seinen ihm eigenen Rhythmus. Solange er in diesem Prinzip lebt ist ihm alles zugänglich was er braucht, um auch mit großen Herausforderungen des Lebens umzugehen. Er ist „bei sich“ und gleichzeitig verbunden mit dem was im Außen ist.

Dieses im Fluss sein oder wie andere sagen im Flow sein, kennen viele Menschen nicht oder nur in einigen ganz besonderen Momenten. Sie glauben dann, dass dies einfach geschieht und sie keinen Einfluss darauf hätten. Sie erleben oft hohe Anforderungen gegenüber sich selbst und von anderen. Darauf reagieren sie mit Anspannung und Druck und dem Anspruch alles zu schaffen. Sie erleben sich in ständiger Reaktion auf etwas das von außen auf sie zukommt und fühlen sich wie in einem Hamsterrad ohne aktiven Handlungsspielraum.

Ständige Erreichbarkeit, Informationsflut, schnelle, mit wenig Aufmerksamkeit versehene Ernährung, flüchtige Begegnungen mit den Mitmenschen und insgesamt viel Ablenkung tun ihr übriges zur Gesamtsituation vieler Menschen.

ZIEL DES PROGRAMMS

Dieses Programm gibt Menschen die Möglichkeit an seine Kraftquellen und sein Potential zu gelangen. Es zeigt sich in persönlicher Fülle, Leistungsfähigkeit, individuellen Belastbarkeit, Vitalität, Kraft und Ausdauer. Durch Übungen werden Erlebens- und Erfahrungsprozesse gestaltet, die neue Selbsterkenntnisse ermöglichen. Neben diesem Erfahrungsraum stellt die Vermittlung von wichtigen Lebensprinzipien die Grundlage für diese Programm dar. So kann sich der Teilnehmer intensiv mit sich selbst, seinen Handlungen und seiner Verantwortung beschäftigen.

Der Zugang zur eigenen Kraft, das Erkennen des eigenen Lebenssinns und das bewusste, verantwortungsvolle Entscheiden in Alltagssituationen sind wichtige Eckpfeiler, um ein innerlich und äußerlich reiches, erfülltes Leben zu leben. Das ist die tiefe Sehnsucht des Menschen. Dieses Programm bietet wesentliche Schritte in diese Richtung an.



TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Jeder, der auf der Suche ist, Neues über sich selbst zu entdecken und seine Ressourcen entfalten möchte, sowie sich mit Fragen der eigenen Alltagsgestaltung auseinandersetzen möchte, ist eingeladen an diesem Programm teilzunehmen. Wichtig ist die Teilnahme an allen 8 Terminen und das tägliche Üben und Meditieren (mit Hilfe einer CD, Zeitaufwand ca. 20 Minuten täglich) zwischen den Treffen.

ABLAUF

Während des Programms hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit für ein Einzelgespräch. Außerdem stehe ich telefonisch zwischen den Terminen für Fragen zur Verfügung.

Alle TeilnehmerInnen erhalten Skripte zu den Themen und eine CD, um zu Hause zu üben und zu meditieren.

Bei jedem Termin findet folgendes statt:

- Theorieimpulse
- Praktische Übungen
- Meditation
- Zeit für Fragen
- Beratung
- Begleitung



ABLAUF ÜBERSICHT

Woche	Zeitraumen	Inhalte	
1	1,5 Tage	Der Mensch aus Sicht der Lichtbewusstsein-Philosophie Bewusstseinsentwicklung Wahrnehmung und Bewertung	Was ist Meditation Der Atem, richtiges Atmen Achtsamkeit
2	3 Stunden	OHR-Prinzip Blockaden und Anhaftungen Ihre Ursachen und Wirkung	
3	3 Stunden	Kommunikation Verstand und Herzenssinn	Durchlässigkeit
4	3 Stunden	Antriebsmotivationen: was motiviert den Menschen	
5	3 Stunden	Ziele setzen für Erfolg und Fülle	Meine Ziele: wie komme ich dahin
6	3 Stunden	Die 5 Werte: Frieden, Freiheit, Wahrheit, Liebe und Einheit	Kraft durch innere Ausrichtung
7	3 Stunden	Die freie Wahl: Hat der Mensch eine freie Wahl	
8	1 Tag	Kraft der Stille Emotionen, Gefühle und Fühlen	Gestaltung meines Alltags Persönliches Resümee und Ausblick



DURCHFÜHRUNGSMÖGLICHKEITEN

- Für eine Gruppe von max. 8 TeilnehmerInnen als Inhouse Veranstaltung: Einzelgespräche und Gruppentermine (insgesamt 5,5 Tage zzgl. der Einzelgespräche), inkl. Skripte und CD. Veranstaltungsort sind entweder die Institutsräume in Düren oder geeignete Räume -nach Absprache- vor Ort in Kundennähe.
- Dieses Programm kann auch als intensives Einzelcoaching durchgeführt werden. Die Stundenzahlen reduzieren sich dabei nach Absprache.



KONTAKT

Institut PEP
Beate Knopp
Otto-Suhr-Str. 15
52355 Düren

T: 02421 / 502631
M: 0160 / 98062285

www.Institut-PEP.de
beate.knopp@institut-pep.de



BEATE KNOPP
Diplom-Sozialpädagogin,
Zertifizierte
TA-lerin (CTA-O),
Integrale
Organisations- &
Strukturaufstellungen,
in Ausbildung zur
Lichtessenztherapeutin
nach David Wared