



# Amo Change Group

## Sich mit der inneren Quelle verbinden

Seit dem 15. Februar bieten wir in der Kombination von Weisheitslehre und Yoga als neues Format zur inneren Ausrichtung die AMO Change Group an. Interessierte sind jederzeit zur Teilnahme eingeladen.

Die **Amo Change Group** bietet einen Rahmen, um den inneren Kompass immer wieder neu auszurichten, nach Innen zu gehen und auf das zu lauschen, was mich wirklich erfüllt und wie ich dem Leben dienen kann. Die eigenen aktuellen Sinn- und Lebensfragen, die die Teilnehmenden einbringen, werden in der Schrittfolge des Universellen Prozesses betrachtet:

- Zunächst werden eigene Konzepte bewusst gemacht und durch Impulse aus den Weisheitstraditionen der ganzen Welt geweitet und losgelassen.
- Danach üben wir uns mithilfe von einfachen Energie- und Körperübungen sowie mit Herzmeditationen darin, uns mit unserem Herzen und der inneren Stimme zu verbinden.
- So entsteht ein kreativer Raum, in dem sich persönliche und soziale Konflikte verwandeln, gute Erfahrungen geteilt werden und wir Klarheit über unsere nächsten Schritte im Außen gewinnen.

Indem wir diesen Prozess durchschreiten, werden wir zu bewussten Mitschöpfer/innen einer neuen Wirklichkeit, die Gestalt annehmen will.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Lust und Neugier, sich auf tiefere Sinnfragen und achtsame Körperwahrnehmung einzulassen.

**Leitung** **Dr. Friederike Stockmann**, Organisationsberaterin und Coach, seit 2014 bei Dr. Christina Kessler in der Ausbildung zum Consultant for Interconnective Development: dort hat sie das Konzept der AmoChangeGroups kennengelernt

**Co-Leitung** **Regine Garbe**, Yogalehrerin und Therapeutin, seit 2012 systemische Beraterin und Supervision bei Dr. Albrecht Mahr

**Termine:** **Mittwoch, 12. April, 14. Juni, 30. August, 25. Oktober und 13. Dezember 2017, jeweils 16.30 – 19.00 Uhr**, weitere Termine für 2017 werden dort gemeinsam festgelegt (jeder Termin ist auch einzeln buchbar)

**Kosten** 20,00 Euro

**Ort** Ergotherapiepraxis Garbe, Elly-Kutscher-Str. 10, Bad Kösen

**Anmeldung** Tel.(034463) 626 87, E-Mail: [reginegarbe@gmail.com](mailto:reginegarbe@gmail.com)

