

# Wochenendseminar *Lieben was ist* *The Work of Byron Katie*

mit Gesche Küpper und Gerlinde Heiming  
Coaches The Work (vtw)

*The Work ist ein einfacher und kraftvoller Prozess, der von der Amerikanerin Byron Katie entwickelt wurde. Durch The Work gelingt es, Gedanken und Glaubenssätze zu identifizieren, die Stress in uns auslösen und uns aus dem inneren Gleichgewicht bringen. Mithilfe von The Work beginnen wir, die Realität, unsere Mitmenschen und uns selbst mit anderen Augen zu sehen. Stress und unangenehme Gefühle nehmen ab. An ihre Stelle treten Klarheit und Freude. (vtw-Verband für The Work of Byron Katie)*

In zwei Tagen bieten wir, zwei erfahrene Coaches für The Work, einen Einstieg in die Methode. Wir lernen die 4 Fragen und die Umkehrungen kennen. Wir werden The Work direkt anwenden. Du kannst AnfängerIn sein oder The Work bereits kennen - Du bist in diesem Seminar willkommen!

## **Seminarinhalt**

- Allgemeines über The Work
- Was sind meine stressvollen Gedanken und belastenden Glaubenssätze?
- Kennenlernen des Arbeitsblatts „Urteile über deinen Nächsten“
- Kennenlernen der „Umkehrung der Gedanken“
- Begleitung bei der Bearbeitung des eigenen Arbeitsblattes
- Lernen PartnerInnen selbständig zu begleiten
- Üben von The Work und die befreiende Wirkung genießen
- Gehmeditation von Byron Katie

## **The Work am 13. und 14. Mai 2017**

**im Zentrum für Psychotherapie und Begegnung**

**Gutenbergstr. 3, Münster**

**Samstag 9.30 - 13 und 14.30 - 18 Uhr**

**Sonntag 9:30 - 15:30 Uhr.**

Gebühr: 220 € (Frühbucherrabatt bis zum 15.4.2017: 160 €)

Leitung: Gesche Küpper und Gerlinde Heiming, Coaches für The Work (vtw)  
und im Zertifizierungsprogramm von Byron Katie, USA

Anmeldung unter [www.geschekuepper.de](http://www.geschekuepper.de) s.u. Seminare-Termine

Nähere Informationen zu uns und The Work findet Ihr auf  
unseren Websites: [geschekuepper.de](http://geschekuepper.de)  
[koerper-bewusstsein-muenster.de](http://koerper-bewusstsein-muenster.de)