

Integrale Lebenspraxis (ILP)



Ein erfülltes Leben führen

Eine Veranstaltungsreihe,
die Dich ein Jahr lang unterstützt.

Warum sollte ich diese Veranstaltung besuchen

Wie eine Blume brauchen wir Sonne, Wasser, Nährstoffe und Ruhephasen. Aber wir sind in unserem Leben oft recht einseitig vereinnahmt: zu viel Arbeit oder kein gesundes Essen, zu wenig Ruhe und nur Hektik etc. Um unsere ganze innere Schönheit zeigen zu können, kümmern wir uns lieber ausgeglichen um alle Bereiche des Lebens. Wir können eine vollständige, integrale Lebenspraxis (ILP) anstreben.

Vier Module werden im Training vertieft behandelt: Körper, Seele, Geist, Spirit. Alles steht dabei unter dem Motto Selbst-Fürsorge (vielleicht sogar Selbst-Liebe).

Ziel der Veranstaltungsreihe ist es,

- zu lernen, alles Relevante im Blick zu haben
- sich zu reflektieren,
- etwas zu verändern,
- diese Reise in einer Gruppe zu vollziehen,
- Unterstützung für die Verwirklichung der Ziele zu erhalten.



Was wird inhaltlich passieren?

Treffen alle 14-Tage

In den zwei-stündigen Treffen pflegen wir uns selber durch Übungen in den 4 Modulen: Körper, Seele, Geist und Spirit. Es wird diskutiert, meditiert und reflektiert; spezielle Übungen unterstützen dabei jeweils ein Modul etwas mehr. Dadurch werden alle Teilnehmer auf ihrem Weg zur vollen Blüte, also zur Vergrößerung des Bewusstseins, unterstützt.

Sieben Seminartage

Besondere Nährstoffe erhalten alle durch die Seminartage. Sie finden auf das Jahr verteilt statt.

Am Anfang dienen 2 Tage dem Kennenlernen, Vertrauen aufbauen und eine gemeinsame Wissensbasis für die ILP-Veranstaltungen schaffen.

Danach werden in Abständen 1-Tages-Trainings durchgeführt, die jeweils einem Modul gewidmet sind: Körper, Seele, Geist oder Spirit.

Zuletzt nehmen wir uns einen Tag Zeit, um zurück zu blicken, zu ernten, das Gelernte zu festigen und um uns voneinander zu verabschieden.

Und dann wächst jede Blume für sich weiter...



Wie wird gearbeitet?

Als Methoden werden

- für den Geist Kurz-Vorträge,
- für den Körper Atemübungen
- für die Seele Gruppenarbeit,
- für den Spirit Meditationen

durchgeführt. Das wird ergänzt durch Übungen, Diskussionen und einiges mehr. Die Gruppe wird mir zeigen, ob sie gerade Sonne, Wasser, Nährstoffe oder Ruhe benötigt.

Für wen ist diese Veranstaltung gedacht?

Alle Menschen,

- die ihre Lebensqualität verbessern möchten,
- die sich Ziele gesetzt haben
- und diese durch Unterstützung einer Gruppe erreichen wollen,
- die nicht einseitig leben wollen

sind herzlich eingeladen.

Sie benötigen eine kleine Portion Disziplin oder den Willen, genau das zu lernen.



Was ich sonst noch wissen muss ...

- Start der Veranstaltungsreihe ist im Oktober.
- Innerhalb eines Jahres wird es 20 abendliche Treffen geben (ungefähr 14-tägig, außer an Feiertagen und in den Ferien).
- An einigen Wochenenden finden 6 Seminare statt (5x einen Tag lang und 1x zwei Tage).
- Alle Teilnehmer können bei Bedarf zusätzlich 2x 30 min. Einzelgespräche mit mir führen.
- Ort: Die Treffen finden in Berlin City West, Bleibtreustr 29/30 statt.
- Eine Vorbesprechung wird es im September geben, bei der alles detaillierter erläutert wird und sich jeder unverbindlich informieren kann.
- Für das gesamte Angebot investierst Du 80 € monatlich.
- Bei Interesse können Sie sich unter beateklutmann@gmx.de melden.

Wer leitet diese Veranstaltungsreihe?



Ich arbeite als Diplom-Psychologin, Trainerin, Moderatorin und Integral Master Coach (ICC)[™] in Berlin.

- Meinen Geist schulte ich an Hochschulen und in der Industrie.
- Meine Seele hat durch viele Selbsterfahrungs-Veranstaltungen und Aus- und Weiterbildungen Ruhe gefunden.
- Meinen Körper trainierte ich in verschiedenen Tanzkursen – seit Jahren zweimal die Woche.
- Meinen Spirit nähre ich durch Qi Gong im Shaolin Tempel, durch Weiterbildungen und durch gesundheitliche Herausforderungen.

BEATE KLUTMANN
Coach & Trainerin
für Führungskräfte



Dr. Beate Klutmann • Bleibtreustr. 29/30 • 10707 Berlin
beateklutmann@gmx.de • www.beate-klutmann.de