



## **Durch den Schatten zum Licht**

### **5 Abende mit Inneren Reisen**

**Mittwochs, 5. Nov. – 3. Dez. 2014  
19 – 21 Uhr**

**Ort: Psychologisches Institut IMGE  
Bahnhofstr. 11, Seevetal-Hittfeld**

**Beitrag: 50 €  
Anmeldung: bis 31. Okt. (siehe unten)**

**Die dunkle Jahreszeit bringt uns im November zuerst unsere Schatten näher und im Dezember dann das Licht. So ist auch dieser Zyklus aufgebaut.**

**Ich lade Sie ein zu fünf Reisen in Ihre Innere Welt, die zunächst zu Gefühlen führen, die wir meist in den Schatten gedrängt haben, d. h. wir wollen sie nicht spüren, sondern am liebsten loswerden: Angst, Wut, Traurigkeit, Erschöpfung. Doch auch diese Gefühle gehören einfach zu jedem Menschen dazu, und je mehr wir sie – meist unbewusst - bekämpfen, desto mehr quälen sie uns. Das führt zu chronischem Stress, der uns viel Energie raubt und langfristig krank macht. Die fünfte Reise geht zum Vertrauen.**

**Wenn wir uns mit Achtsamkeit nach innen wenden, ohne Bemühen oder Widerstand gegen das, was da deutlich wird, fallen Druck und Stress von uns ab. Dann können Freude, Ruhe und Leichtigkeit wieder mehr Raum in uns einnehmen.**

**Bei meinen „Inneren Reisen“ begleite ich Sie zu diesen Gefühlen, so dass Sie sich ihnen bewusst innerlich zuwenden können. In der Inneren Welt ist es möglich, über Schwellen zu gehen, über die wir uns sonst nicht rübertrauen, und so mehr Vertrauen zu uns selbst zu gewinnen. Wenn wir uns auch unangenehmen inneren Themen zuwenden, gelangen wir in uns zu Liebe und Frieden. Mit ein bisschen Übung können Sie diese Methode auch allein für sich anwenden.**

**Mehr zu den Inneren Erfahrungen, die ich seit vielen Jahren vermittele, finden Sie auf meiner Internetseite <http://www.birgit-rinke.de/> und in den Büchern von meinem Lehrer Klaus Lange, der diese Methode in die Welt gebracht und mich liebevoll mit meinen Schatten vertraut gemacht hat.**

**Birgit Rinke – Praxis für Balance von Körper und Seele  
Bergstr. 8, 21218 Seevetal/Helmstorf - Tel.: 04105 – 580718 - [www.birgit-rinke.de](http://www.birgit-rinke.de)**