



## **Friedensarbeit - beginnt in unserem Innern**

### **Abende für vertiefte Bewusstseinsarbeit**

Gerne delegieren wir entweder die Friedensarbeit (fühlen uns nicht kompetent, an richtiger Position...) oder projizieren dieselbe nach aussen.

Doch vom Grundgedanken ausgehend, dass die äussere wie innere Welt untrennbar miteinander verbunden ist, beginnt die Friedensarbeit gerade hier und gerade jetzt bei uns selbst.

Erkennen wir erst einmal, dass wir gerade da, wo wir uns auf dem Weg befinden, der stimmige Ort und die Voraussetzungen hierfür gegeben sind, darf ein tiefes Vertrauen ins Leben in uns Platz nehmen. Sie beginnt da, wo wir unsere Wunden und inneren Konflikte tragen.

**Angesprochen sind Menschen, die im geschützten Rahmen an eigenen Themen in die Tiefe arbeiten und hierfür Werkzeuge erhalten und entwickeln möchten. – Vorerfahrung darf sein, ist aber keinerlei Bedingung.**

Themenbereiche:

- Gedanken zur inneren Oekologie
- Wie steht es um unsere innere Diversität?
- Unseren eigenen Weisenrat / Ältestenschaft entdecken
- Neue Ressourcen ergründen
- Innere Teile und Verletzungen befrieden

Wir arbeiten mit Übungen aus unterschiedlichen Kulturräumen – mal in der Stille, mal im Austausch und lassen auch unseren Körper seine Geschichten erzählen. Unsere Sinne erforschend gibt es Raum für schöpferischen Ausdruck mittels Bewegung, Tanz, Stimme, Farben.

Es ist immer wieder eine Überraschung, wie die Arbeit dann im Umfeld wirken und sich in weiteren Kreisen ausbreiten kann.

Die Abende bauen aufeinander auf. Ein regelmässiger Besuch vermag die Prozesse zu vertiefen, es sind aber ebenso Besuche von drei Einzelabenden möglich.

**Dienstagabende 19.00 – ca. 22.00 Uhr**  
**22.6., 24.8., 21.9., 26.10., 23.11.2021**  
**Pro Abend: Fr. 70.—**

**In Gemeinschaftspraxis ‘the core’**  
**Spitalrain 4, 5200 Brugg**



**Wirkstatt des Lebens**  
Katrin Rüedi

Polarity-/Cranio Sacraltherapie - Prozessorient. transpers. Psychologie  
Yoga / Meditation / Kurse - Wegbegleitung/Therapie in der Natur  
Gewaltintervention / -Prävention, Coaching, Weiterbildungen für Schulen  
**Spitalrain 4, 5200 Brugg - Tel. 056 245 56 32**  
**[www.wirkstatt-des-lebens.ch](http://www.wirkstatt-des-lebens.ch)**