



# Avatara

## Auf den Spuren der Lebensfreude

In einer offenen\* Gruppe treffen sich neugierige Menschen, die sich für ganzheitlichen Perspektiven und Lebensweisen interessieren.

In der Gemeinschaft tauschen wir Erfahrungen aus, stellen Fragen, sensibilisieren unsere Wahrnehmung, finden Wege unsere Lebensfreude dauerhaft zu spüren und im Alltag zu leben.

Mit allen Sinnen (Körper) erleben wir das was für uns in dem Moment wesentlich ist.

Durch Erkennen und Verstehen (Geist, Verstand) verknüpfen wir Zusammenhänge, entwerfen neue Wege und Perspektiven.

Wir spüren die eigenen Empfindungen, das eigene Lebensziel, den persönlichen Lebenssinn (Seele) und haben die Möglichkeit sie den anderen mitzuteilen.

Im Miteinander genießen wir das Zusammensein mit den anderen und erleben die Verbundenheit auch spirituell. Die Lebensfreude steht dabei im Mittelpunkt.

### **Gestaltung der Abende:**

#### **Begrüßung**

Gelegenheit zum Kennenlernen, Bedürfnisse und Fragen für den Abend zu nennen und die der anderen zu hören

#### **Themenimpuls**

Aufnehmen oder Vertiefen eines Themas, Kennenlernen verschiedener Perspektiven und Aspekte

#### **Austausch**

Gelegenheit eigene Erfahrungen und Gedanken auszusprechen

#### **Meditation, Fantasiereise oder ähnliches**

Bei sich ankommen, sich spüren, Kraft tanken

Alle Teilnehmenden können sich mit Ihren Anliegen und Erfahrungen einbringen und den Abend mitgestalten.

### **Inhalte könnten sein:**

Kommunikationsformen

Spirituelle Themen

Videsequenzen zu verschiedenen Themen

Friedensmeditation

Kreative Arbeiten

Bewegendes

Umgang mit Trauer

Umgang mit Freude, Lachen

Erkennen der eigenen Bedürfnisse

Systemisches

Und vieles mehr

Die Abende ersetzen keine heilpraktische oder ärztliche Behandlung sowie keine Psychotherapie. Jede Teilnehmerin handelt dabei selbstverantwortlich, beachtet die eigenen Grenzen und Möglichkeiten.

### **Treffen monatlich am 3. Donnerstag im Monat von 19.30 - 21.00/21.30 Uhr**

#### **Finanzieller Ausgleich 10-15 €**

Maximal 10 TeilnehmerInnen

Sie möchten gerne noch mehr Details erfahren oder sich anmelden?

Du möchtest gerne noch mehr Details erfahren oder Dich anmelden?

Ich freue mich auf Ihren/Deinen Anruf oder Ihre/Deine E-Mail.

Christa Leber  
possibilities-ilgpe.de

#### **\*Offen meint:**

1. Die Teilnahme an der Gruppe bleibt für Interessierte offen. Die Teilnehmenden können regelmäßig oder nur nach eigenen Bedürfnissen teilnehmen.
2. Aufgeschlossenheit gegenüber den Meinungen und Sichtweisen r anderer TeilnehmerInnen.
3. Die aktuellen Themen entwickeln sich aus den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

---

*possibilities*

**Institut für Lebensfreude und ganzheitliche Perspektivenentwicklung – ILGPE**  
Dipl. Sozpädagogin (FH) Christa Leber  
Hermann-Hesse-Str. 28  
55127 Mainz

E-Mail: [christa.leber@possibilities-ilgpe.de](mailto:christa.leber@possibilities-ilgpe.de)  
Web: [www.possibilities-ilgpe.de](http://www.possibilities-ilgpe.de)  
Tel. 06131-687411