

Besinnung

Allem, dem Du Zeit widmest,
schenkst Du ein Stück von Deinem Leben.

Denn Zeit ist Leben. Vergibst Du nun Zeit an allen
möglichen Zeitvertreib, der Dich von Dir und Deinem Leben
abbringt, dann fühlst Du Dich entsprechend leer und verloren.
Füllst Du Deine Lebenszeit jedoch mit Sinnvollem, das Dich bei
Dir selber und anderen ankommen lässt, Dich sowohl anregt
wie befriedigt, dann erfüllt es Dich und lässt Dich erstrahlen.
Wahrscheinlich kennst und tust Du ja Beides mit Deiner Zeit.

Doch nun hättest Du gerne die im Alltag oft ungewollt
verschenkte Lebenszeit noch mehr für Dich.



Der erste und wichtigste Schritt dahin ist Besinnung.
Denn ganz gleich, was wir tun, wenn wir es bewusst tun,
selber also ganz, mit all unseren Sinnen dabei sind,
dann nur erleben wir es wirklich und auch sinnvoll.
Und so bewusst Erlebtes wird uns immer tief erfüllen.
Es kommt also nicht darauf an, was in unserem Leben
wir tun oder erfahren, sondern wie wir es tun und erleben.
Sind wir nämlich ganz dabei, bewusst wahrnehmend
und vielleicht sogar vollkommen einverstanden damit,
dann entsteht eine nährenden Wechselwirkung
zwischen dem Erlebten und uns.

Dann wachsen wir an jeder einzelnen Lebenssituation,
sei sie nun schmerzhaft, langweilig oder erfreulich.

Ja, wenn wir uns bewusst erleben, können wir dieser
durchlebten Zeit und damit unserem Tun und Leben
einen Sinn geben. Sinn ergibt sich nämlich nicht einfach,
sondern wird von uns selber gegeben in jedem einzelnen
Augenblick. Und sogar rückwirkend noch können wir
Erlebnissen, unserem Schicksal einen Sinn geben.

Zwar orientieren wir uns dabei meist reflexartig
an der Gesellschaft und an dem, was sie für sinnvoll erklärt,
doch in letzter Instanz sind immer und ganz allein nur wir selber
unser Sinngeber. Und Sinn ist gleich Würde, ist gleich Macht.

Du machst Sinn!

Anmeldungen:

Gaiatra
Rosina Heumann

Heilpraktikerin
für Psychotherapie

Freie Praxis
für ganzheitliche Therapie
Wilhelm - Högner - Str. 3
95326 Kulmbach

(Persönlichkeits-Management (Therapeuten-Training
(Coaching (Kommunikation (Energie-Balance
(Seminare (Einzelarbeit
(Familienstellen
(Reiki

Tel.: 09221 / 878680 Fax: 878679
Handy: 0175 / 4389000
Email: Rosina.Heumann@web.de
www.facebook.com/Gaiatra.Rosina.Heumann
www.Gaiatra.de



Bei Fragen einfach anrufen!

Weitere Angebote und Termine finden
sich gegebenenfalls auf meiner Internetseite.

**Sollte jemand keine Infopost mehr wünschen,
bitte ich um eine kurze Nachricht. Auch eine Änderung der
Anschrift, Telefonnummer usw. bitte gegebenenfalls mitteilen.**

**Und natürlich bedanke ich mich ganz herzlich für
das in mich gesetztes Vertrauen und
freundliche Empfehlungen!**

Gaiatra

LebensSchuleProjekt

Entwicklung persönlicher, sozialer
und spiritueller Kompetenz



Termine 2025



1. Halbjahr

Frühjahr/Sommer

Freie Praxis für ganzheitliche Therapie

Ans Eingemachte!

Wir sind ein Teil vom Ganzen und das Ganze ist in uns. So sind wir dauernd mit Allem in Beziehung. Einzig wie wir mit der Welt in Beziehung treten, macht einen Unterschied.

Dieses Wie entspricht aber unseren früh verinnerlichten Beziehungserfahrungen und so der Beziehung mit uns selber. Hier steckt auch der Schlüssel für einen nötigen oder gewünschten Wandel. Denn wer sich, so erlernt, etwa aus der Opferhaltung heraus auf andere und die Welt bezieht, erlebt diese viel bedrohlicher, als sie es ist. Unbewusst und ungewollt gibt jemand dann seine eigene Macht, seinen Einfluss ab. Machthungrige sammeln die ungenutzte Macht fleißig ein und verwenden sie nun gebündelt in ihrem Sinne. Auch wenn jemand anders herum immer nur nach Macht strebt und abwertend auf die Welt eingeht, wirkt sich das aus. Er wird allerorts auf Feinde treffen und sich an seinem Schicksal aufreiben. Oder er wird sich überlegen, von Unfähigen und Dummen umgeben, ja sich von ihnen abgestoßen fühlen und seine Macht so vergeuden. Denn Leben, Beziehung ist immer Wechselwirkung. Opfer- und die Angriffshaltung erzeugen einander und erhalten sich gegenseitig aufrecht.



Das macht einen Ausstieg aus dieser Dynamik nicht leicht, vor allem auch, weil wir nie etwas anderes gelernt haben und dieses Verhalten überall um uns herum dauernd miterleben und in es hineingezogen werden.

Doch Frieden ist möglich, wenn wir diesen Frieden erst einmal in uns selber finden.

Das gelingt durch tiefe Selbsteinsicht, Selbstliebe und Selbstrespekt. Hierfür gibt es viele Vorbilder, wie Mandela, Gandhi oder Viktor Frankl. Aber auch im näheren Umfeld und viel weniger berühmt, erleben wir Menschen, die mit schwerem Schicksal, himmelschreiender Ungerechtigkeit oder schier unlösbaren Aufgaben meisterhaft fertigwerden, die ihre Macht sinnvoll, würdevoll und erfolgreich einsetzen und dabei auch noch andere ermächtigen. Vielleicht wollen wir uns mehr darauf ausrichten, uns an solchen Vorbildern orientieren, unsere persönliche Macht hierauf verwenden. Dann erleben wir, wie Frieden einkehrt in uns, in unserer Umgebung und eines Tages hoffentlich in der Welt.

Mach Dir was aus Dir!

1. Halbjahr 2025



Familienstellen - Ohne Wurzeln keine Flügel

Wenn das Leben, die Liebe und das Glück schwer fallen, liegen die Gründe dafür häufig in unseren Wurzeln, in der Familie. Mit einer Familienaufstellung kann Verborgenes in der Familie und im eigenen Wesen sichtbar gemacht und auf einen guten Weg gebracht werden. Lösung tritt an Stelle von Leiden. Versöhnung findet statt und die Liebe fließt wieder. Die Kraft für das Eigene wird entdeckt und befreit. Ein umfassenderes Bewusstsein für sich und die Welt stellt sich ein.

01.-02. März und 29.-30. Nov. 2025

Sa. und So. 9 bis ca. 18 Uhr; Bitte zeitig anmelden!

Diese Seminar finden in Räumen der [Stadthalle Kulmbach](#) statt!

Familienstellen - Ausbildung - Intensivtraining

4 Wochenenden verteilt über etwa ein Jahr mit einer festen Gruppe für Interessierte und Fortgeschrittene. Aufgrund der Nachfrage biete ich diese sehr intensive systemische Arbeit und Ausbildung immer wieder an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Ich freue mich auf einen sicher wieder wunderbaren Durchlauf :-)! **Die neue Runde startet 22.-23. Februar 2025** **Bitte auf Warteliste setzen lassen!** [Findet in der Stadthalle](#) statt!

Einzelsitzung

Auflösen alter, begrenzender Muster und intensive Neuorientierung. Talente und Fähigkeiten entdecken und für eine bessere Lebensgestaltung nutzen.

Termine nach Vereinbarung / 70,- € pro Std., ab 105,-€

Traumatherapie

EMI = Eye Movement Integration ist eine Methode, bei der Augenbewegungen zum Einsatz kommen und mit deren Hilfe Menschen erstaunlich schnell von der Last alter schlimmer Erinnerungen an traumatische Erfahrungen befreit werden können. EMI, eine ganz neue Erfahrung mit tiefer Wirkung.

Hypnotherapie

Angeborene Imaginationen werden vom Klienten bewusst aufgenommen, in Körpererfahrungen umgesetzt, wodurch eine Umwandlung tiefliegender Mustern stattfinden kann.

Paargespräch

Wenn Liebe verdeckt wird von störenden Mustern und der partnerschaftliche Austausch zweier Menschen stockt, kann ein dritter Blick Klarheit schaffen, Bedürfnisse klären und die Verbundenheit wiederherstellen.

Ich freu mich, wenn wir uns wiedersehen oder kennenlernen!

Die angegebenen Termine sind fest eingeplant, können sich aber noch ändern ;-). Bitte immer mal nachschauen auf www.Gaiatra.de

Ausbildung zum psychologischen und spirituellen Lebensberater und Seminarleiter - Jahrestaining

Ein einzigartiger, transformierender Weg zu Dir selbst!

Die Menschheit erlebt gerade einen tiefgreifenden Wandel. Und Herzensbildung, gelebte Intuition und die Entwicklung des individuellen Seelenpotentials werden dabei immer wichtiger. Viele suchen nach Weisheit, Transzendenz und einem guten Rahmen, in dem sie diese Qualitäten entwickeln können. Das **Jahrestaining** und meine langjährige Erfahrung in der Führung durch persönliche Prozesse bieten ihn an. Auf alle, die sich einlassen, wartet heilsames sich selbst Kennenlernen und Bewusstwerden und ein ganz neuer erweiterter Blick auf die Welt, das Leben, den Menschen und die Möglichkeiten des Heilens. Ich freu mich sehr auf alle, die wieder mit dabei sind. **Sa. u. So. Beginn: 06.-07. September 2025** **Bei Interesse anfragen und am besten frühzeitig anmelden!**

Reiki I - Einweihung in die heilende Kraft der Hände

Die Fähigkeit der Energieübertragung ist die Basis, das Grundwerkzeug für jede spirituelle Entwicklung und Therapie **18.-19. Januar 2025, jeweils Sa. und So. von 9 bis ca. 17 Uhr**

Reiki II - Einweihung in die heilende Kraft des Geistes

Der meisterhafte Einsatz des Geistes in der Lebensgestaltung **01.-02. Februar. 2025, 9 Uhr**

Meisterkurs - Auffrischung für Jahrestaining-Absolventen

Auf nachdrücklichen Wunsch biete ich an zwei Wochenenden ein Auffrischungssseminar für alle, die schon einmal an meiner Lebensberaterausbildung teilgenommen haben, an. Hauptthema wird das Begreifen, Transformieren und Neutralisieren unserer primären Lebensmuster sein, welche wir wie ein Betriebssystem zu Beginn unseres Leben von der entsprechenden Umwelt aufgespielt bekommen. **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.** **08-09. Februar oder 05.-06. April 2025** **jeweils Sa. und So. von 9 bis ca. 17 Uhr, Gebühr 220,- €**

V e r b u n d e n h e i t

Liebe **PsychonautInnen**, wir leben in einer Zeit furioser, tiefgreifender und weitreichender Entwicklungen auf allen Gebieten. Gerade deshalb ist es äußerst wichtig, dass wir unsere spontanen Reaktionen bewusst steuern und die langfristigen Entscheidungen weise lenken lernen und so der raffinierten Einflussnahme intelligenter Technik und deren Betreiber mit unserem gesunden Menschenverstand entgegentreten. Die Erforschung sowie die Ausbildung der eigenen Persönlichkeit ist also kein Luxus, sondern dringende Notwendigkeit. All meine Angebote dienen dieser Deiner Bestärkung und Entwicklung und ich freu mich, wenn wir uns bei der einen oder anderen Gelegenheit wiedersehen und ein Stück dieses spannenden Wandlungswegs hin zu mehr Verbundenheit miteinander gehen.