

Frieden beginnt innen

Einführungskurs in die Feel Flow Fade®-Praxis

Viele Menschen wünschen sich, innerlich ruhig, gelassen und zugewandt zu bleiben – auch in herausfordernden Situationen. Im Alltag zeigen sich jedoch häufig Gefühle wie Ärger, Enttäuschung, Sorge oder innere Unruhe, die genau das erschweren. Oft wissen wir, wie wir gerne reagieren würden, erleben aber, dass es uns im entscheidenden Moment nicht gelingt.

Dieser sechswöchige Einführungskurs vermittelt einen neuen, sanften und zugleich wirksamen Umgang mit Gefühlen. Ein zentraler Bestandteil des Kurses ist das Verständnis dafür, **wie Gefühle entstehen** und warum sie sich manchmal so zwingend anfühlen. Auf dieser Grundlage wird erfahrbar, dass der Schlüssel zur inneren Veränderung in der **Wahrnehmung von Körperempfindungen** liegt, die unabhängig vom jeweiligen Gefühl in sich neutral sind.

Der Kurs beginnt bewusst mit **angenehmen, alltagsnahen Zugängen**, um die Körperwahrnehmung zunächst sicher und vertraut zu machen. Darauf aufbauend wird die **Feel-Flow-Fade®-Praxis** Schritt für Schritt eingeführt und praktisch geübt. Ziel ist es, die Praxis im Alltag selbstständig anwenden zu können und so zu mehr innerem Frieden, Gelassenheit und Klarheit zu finden.

Inhalte des Kurses:

- Verständnis der Entstehung von Gefühlen
- Schulung der Körperwahrnehmung über Freude, Zufriedenheit, Atmung und Genuss
- Erfahrung der Neutralität von Körperempfindungen
- Einführung und Übung der Feel-Flow-Fade®-Praxis
- Auflösung emotionaler Reaktionen ohne Analyse oder Ursachenforschung
- Übertragung der Praxis in Alltag und Beziehungen

Arbeitsweise:

- lebensnahe Impulse mit Bezug zum Alltag
- viel praktische Selbsterfahrung in einer freudigen, entspannten Atmosphäre
- angeleitete Wahrnehmungs- und Praxisübungen
- Austausch über Erfahrungen
- Raum für Leichtigkeit, Humor und überraschende Aha-Momente

Termine:

Montags: **11.05., 18.05., 08.06., 15.06., 22.06.2026**

jeweils **19:30 – 21:00 Uhr**

Umfang:

6 Abende à 1,5 Stunden

Kosten:

290 € (inkl. umfangreichem Kursmaterial)

Kursleitung:

Kathrin Rottmann

Ort:

wird noch bekannt gegeben

Zielgruppe:

Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihren inneren Frieden selbst in die Hand nehmen möchten. An Menschen, die vielleicht auch schon einiges ausprobiert haben und dabei oft nur kurzfristige Beruhigung erlebt haben.

An alle, die sich nach einem Frieden sehnen, der tiefer reicht – tragfähig im Alltag ist und aus dem heraus sie gelassener, klarer und zugewandter leben möchten.

Der Kurs spricht besonders diejenigen an, die spüren, dass innerer Frieden kein Rückzug ist, sondern eine Kraft, die sich im eigenen Leben entfaltet und von dort aus in das Miteinander und in die Welt hineinwirkt.