

Unser Leben, das in dieser so schnelllebigen Zeit gern in Hektik gerät sowie unsere Probleme, unsere Ängste und Konflikte, geben uns leicht das Gefühl, dass wir den Kontakt zum Selbst verloren haben. Wir empfinden eine Distanz zu unserer inneren Mitte, in deren Folge wir uns als abgetrennt, isoliert und unvollkommen empfinden.

Zu leicht sehen wir den Grund für diesen so schmerzlich empfundenen Verlust im Äußeren und wollen diesen eliminieren – Abstand gewinnen. Wir glauben vielleicht, dieser Abstand würde Abhilfe schaffen und wir könnten uns regenerieren, um dann anschließend mit neuen Kräften da weiterzumachen, wo wir aufgehört haben.

Na klar - das stimmt, aber was wenn eine Auszeit sie in tiefen Kontakt bringt mit dem, wonach Sie wirklich dürsten? Mit Ihrer ureigenen Quelle, ihrem Selbst. Diese Möglichkeit besteht durch eine *Auszeit mit Innerchi*. Und ich sage Ihnen auch warum!

Unserer *Wahrnehmung* – in deren Zentrum wir unser ICH *vermuten* – folgt meist eine Kaskade von Empfindungen, Gefühlen und Gedanken, die der Wahrnehmung eine für uns relevante Bedeutung geben, und auf die wir in der uns spezifischen Art und Weise reagieren. Da wir zutiefst glauben, dass das wäre, wer wir sind, und was wir sind, versuchen wir diese

Reaktion zu kontrollieren, zu vermeiden oder zu verbergen und das in Beziehung zur Umwelt zu setzen. Die Summe all dieser Versuche ist unsere persönliche Geschichte, die wir zusammen mit ihrer Wechselwirkung mit der Umwelt als unser Leben bezeichnen.

Die Art und Weise dieser Reaktion bezeichnen wir als unsere Individualität und egal ob wir die damit verbundene Gefühle ausdrücken oder unterdrücken, beides basiert auf der Vermutung eines *ICH*S im Zentrum der Wahrnehmung. Beides stellt eine Form der Vermeidung der ursprünglichen *Wahrnehmung* dar und führt zu einer Distanz, in deren Folge wir uns als abgetrennt, isoliert und unvollkommen empfinden. Genau hier setzt *Innerchi* an.

Innerchi bietet die Chance durch direktes *ErLeben* die wahre Natur dieses Empfindens zu erfahren. Wenn wir uns dem direkten *ErLeben* öffnen, werden tiefere Ebenen dieser Erfahrung offenbar, bis hin zu der Erfahrung des Selbst, gekennzeichnet durch unbegrenztes Glück, Weite, Stille....

Aus der Tiefe dieser Erfahrung betrachtet erkennen wir das ursprüngliche Problem als einen Aspekt dieses Glücklichen selbst. Haben wir z.B. das Gefühl „Versagt zu haben“ ehrlich untersucht, und ohne irgendeine Vorannahme direkt erlebt, dass sich dahinter Freude, Kraft und Wärme verbirgt, können wir unserer Erfahrung genau so, wie sie ist, trauen. Wir können dann direkt *ErLeben*, wie wir spezifisch und individuell diese Erfahrung durch unseren Filter verschleiern



Auszeit

Mit „Innerchi“ mehr als nur regenerieren - Glückliche erleben

von Dr. Klaus Stüben

und das als unser Problem bezeichnen.

Dieses direkte *ErLeben* nenne ich *Innerchi*. Es ist ganzheitlich und schließt alle Aspekte des Lebens mit ein - physisch - mental – emotional, und kann in einer *Auszeit mit Innerchi* direkt *erLebt* werden. *Innerchi* funktioniert in Einzeltreffen sowie am Telefon oder in Gruppen. Für eine intensive Vertiefung ist eine Auszeit am Besten geeignet. Eine *Auszeit mit Innerchi* ist viel mehr als nur Regeneration und ist geeignet für bewusst lebende Menschen, die direkt *erLeben* wollen, dass da noch mehr ist als die tägliche Routine und die mehr vom Leben erwarten und ein Leben in Zufriedenheit und Erfüllung leben wollen.



*Eine Auszeit nehmen im Auszeit-Haus
von Dr. Klaus Stüben*

Vielleicht haben auch Sie das Verlangen, die Natur ihrer Existenz direkt zu *erLeben* und diese im Alltag in allen Aspekten zu verwirklichen und verspüren das Bedürfnis nach körperlichem Wohlbefinden und wollen körperliche Grenzen und Beschwerden loswerden, um sich ganz der Tiefe dieses Erlebens öffnen zu können. Egal ob Sie Wut, Angst oder Verzweiflung peinigt und sie sich nicht mit resignativer Harmonie zufrieden geben wollen oder Beziehungsprobleme, Probleme mit Sucht, Phobien, oder Konflikt (Mobbing) haben und sich um ein Leben in Fülle, Freude und Zufrieden-

heit bemühen. Suchen Sie Unterstützung um zu natürlicher Klarheit, Offenheit und Authentizität zurück zu gelangen, dann wird ihnen hier die Möglichkeit gegeben, Gefühle und Emotionen in einer sowohl erlösenden als auch heilenden Art direkt zu *erLeben* und Vorstellungen und Rückschlüsse zu erforschen und zu befreien, die Ihre Realisierung von Wahrheit oder den freien Fluss Ihres authentischen Ausdrucks behindern.



Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.auszeitHaus.com sowie www.innerchi.de oder kontaktieren Sie Dr. Klaus Stüben persönlich: Kuckuckseck 6, 24354 Kosel, Tel. 04354 - 8736