



Wenn dieser Rundbrief nicht korrekt angezeigt wird, [Klicken Sie bitte hier zur Online-Ansicht:](#)



## **Rundbrief Mai 2018**

*Impulse für Achtsame Entwicklung  
und Systemische Lösungen*

**Ernst und Sigrid Schulze Bremer**



### **Liebe Leserin, lieber Leser**

ab September 2018 startet die entwicklungsorientierte Gruppe „Lebenskünstler“ ins dritte Jahr. Wir erkunden, wie die Befreiung von inneren Antreibern die persönliche Entfaltung der Seele erleichtert. Für den 20. Juni laden wir zu einem Info-Workshop nach Göttingen-Herberhausen ein. Die Jahresgruppe beginnt mit dem gleichen Thema im Oktober in Norden.

Die Bildungswoche „Achtsamkeit, innere Balance und Lebensfreude“ ab 4. Juni bietet eine gute Vorbereitung auf die Jahresgruppe in Göttingen.

In der Zeit „zwischen den Jahren“ bieten wir ein ganz besonderes 2-Tage Seminar einschliesslich Silvesterfeier zum Thema „Achtsame Übergänge“ an.

*Wir wünschen viel Spass beim Lesen.  
Ernst und Sigrid Schulze Bremer*



© Thinkstock

**Info-Workshop**  
**20. Juni 2018**  
**19.00 - 21.00 Uhr**

### **1. Lebenskünstler (Jahresgruppe) in Göttingen-Herberhausen**

**Entfaltung der Seele durch Befreiung vom inneren Kritiker**  
**September 2018 bis August 2019** Die Jahresgruppe wendet sich an Menschen, die an einer kontinuierlichen Begleitung auf dem Weg persönlicher Entwicklung für ein Jahr interessiert sind. Wenn Sie den Kontakt mit sich selbst vertiefen möchten, wenn Sie Ihrer eigenen wahren Natur tiefer auf die Spur kommen wollen und dabei mit Vertrauen und Leichtigkeit den Lebenskünstler in sich wecken möchten, sind Sie hier richtig. Im dritten Jahr werden wir aktuelle Lebensthemen erforschen und verschiedene Wege nutzen, um das Über-Ich, den strengen Manager in uns, zu entmachten. Das Jahr umfasst u.a. 5 Samstage, 6 Abende und 5 Einzelsitzungen. Die ausführliche Beschreibung finden sie [hier](#).



© iStock

**Informationsabend**

### **2. Lebenskünstler (Jahresgruppe) in Norden (KVHS)**

**Entfaltung der Seele durch Befreiung vom inneren Kritiker**  
**Bildungswoche 22. bis 26. 10. 2018 + 4 Wochenenden**  
**2019** Wie in der Jahresgruppe in Göttingen (siehe oben) werden wir auch in Norden aktuelle Lebensthemen erforschen und verschiedene Wege nutzen, um das Über-Ich, den strengen Manager in uns, zu entmachten. Das Jahr umfasst eine einführende Bildungswoche vom 22. bis 26. Oktober 2018, vor allem zur Achtsamkeitsmeditation, dem Erlernen des einfühlsamen Erforschens und Übungen zur Stärkung

**13. September 2018**  
**19.00 - 21.30 Uhr**

verkörperter innerer Präsenz. vier wochenenden 2019 benanntem verschiedene Aspekte des Jahresthemas.

Die ausführliche Beschreibung finden sie [hier](#).



© iStock monkeybusinessimages

**Bildungswoche  
Göttingen  
4. bis 8. Juni 2018**

### **3. Achtsamkeit, innere Balance und Lebensfreude Eine Woche (als Bildungsurlaub anerkannt) in Göttingen (Veranstalter VHS Göttingen-Osterode)**

In dieser Bildungswoche erfahren Sie ganz praktisch, wie leicht der Zugang zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensenergie sein kann. Sie erlernen eine einfache, natürliche Form der stillen Meditation für die tägliche Praxis. Verschiedenste Achtsamkeits- und Bewegungsübungen stärken den Kontakt zur inneren Mitte. Die Woche bietet auch eine Einführung in die Praxis des einfühlsamen Erforschens. Ein Hauptthema ist die Auseinandersetzung mit inneren Antreibern. Weitere Themen sind: Erkundung unseres Umgangs mit Zeit und die Auseinandersetzung mit unserer Lebenslandkarte. Es ist neben der Übungspraxis viel Raum für die Reflexion der individuellen Erfahrungen und die Integration ins tägliche Leben. Lesen Sie mehr dazu [hier](#).

**Nächste Termine:** 4. bis 8. Juni 2018,

5. bis 9. November 2018,

25. bis 29. März 2019

[Anmeldung VHS Göttingen-Osterode](#)



© iStock monkeybusinessimages

**30. und 31. Dezember 2018  
mit Silvesterfeier in Göttingen**

### **4. Achtsame Übergänge 2 Tage-Seminar einschliesslich Silvesterfeier 2018 (in Göttingen)**

I Wir erkunden: Wo stehe ich jetzt? Welche Erfahrungen des ablaufenden Jahres möchte ich tiefer integrieren? Wie stimme ich mich auf 2019 ein?

Stille Meditation, verbundenes Atmen, Achtsamkeitsübungen und dynamische Tanzphasen schaffen im Wechsel mit Zeiten einfühlsamen Erforschens und Erfahrungsaustausch im Plenum und Kleingruppen Raum für Entspannung, tiefe menschliche Begegnung und innere Neuausrichtung zum Jahreswechsel.

Gemeinsames Silvester Feiern mit einem Fest der Sinne, gutem Essen und Gemeinsamem Tönen geleitet uns mal ganz anders ins neue Jahr. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Weitere Informationen finden Sie [hier](#). Wir bitten um frühzeitige [Anmeldung](#)



### **5. Traumatherapie, Paartherapie und Entwicklungsbegleitung**

Menschen wenden sich vor allem mit folgenden Anliegen an uns:

- **Achtsame Traumatherapie:** Wir sind zertifizierte Therapeuten für Somatic Experiencing (SE) ® (vor allem für Schocktrauma) und das Neuroaffektive Relationale Modell (NARM)™ (vor allem bei Entwicklungstrauma).

- In der **Systemischen Paartherapie** begleiten wir Paare oft zu zweit als Therapeuten, um zu einer erfüllenderen Liebesbeziehung zurück zu finden.



### **Integrative Psychotherapie**

- In die Begleitung der **persönlichen und spirituellen Entwicklung** fließt unsere 20-jährige eigene Praxis mit Achtsamkeit und einfühlsamem Erforschen in der Rihwan-Schule mit ein. Es geht dabei sowohl um die Lösung aus alten, selbstbegrenzenden Persönlichkeitsmustern als auch um tiefere Lebenszufriedenheit.

[Zum Therapieflyer als PDF-Datei](#). Wir senden Ihnen den Flyer auch gern per Post zu. [Kontakt](#)



### **Buch, CD, DVD, Magazin**

#### **6. Links zum Lesen, Hören und Sehen:**

- **Buch: Christian Thiel: Streit ist auch keine Lösung. Wie Sie in Ihrer Partnerschaft das bekommen, was Sie wirklich wollen.** Alte Muster durchbrechen und nervige Konflikte beenden. 19,99 € [Link](#).

- **CD: Hang Massive - As it is. Live with Intelligent Sound.** Trancehaft, berührend, entspannend. 8,99 € bei itunes oder auf Youtube [Link](#)

- **DVD: Alphabet - Angst oder Liebe. (OmU)** (zum Teil deutsch). Plädoyer für eine ganz andere Erziehung. 5,46 €. [Link](#)

- **ENORM - Magazin für gesellschaftlichen Wandel.** Die Welt neu denken. [Link](#)

Impressum: Institut Consens für Systemische Lösungen, Ernst und Sigrid Schulze Bremer GbR, Verantwortlich: Ernst Schulze Bremer  
Hohe Linde 14, 37075 Göttingen, Tel. 0049 (0)551 21091, E-Mail: [kontakt@schulzebremer.de](mailto:kontakt@schulzebremer.de), [www.schulzebremer.de](http://www.schulzebremer.de)

Wenn Sie diesen Newsletter abbestellen möchten, bitten wir um einfache E-Mail-Nachricht. [Kontakt](#)