**3 Tage Seminar „LOSLASSEN“ mit Ina Rudolph**

**in der víaDanza Tanzschule Esslingen**

**10. - 12. Juni 2022**

**Findet jetzt schon zum 3. Mal in der víaDanza Tanzschule statt!**

**Fr. & Sa. 10:00 – 18:00 Uhr\***

**Sonntag 10:00 – 16:00 Uhr\***

\*Änderungen der Uhrzeiten vorbehalten

**Mehr zu Ina Rudolph:**

<https://inarudolph.de/was-ich-tue/>

Loslassen lernen – mit THE WORK von Byron Katie

Loslassen bedeutet nicht, du hast nichts.

Es bedeutet: dich hat nichts. (Rudolf Corchia)

**Ina Rudolph:**

Loslassen lernen ist der ultimative Schlüssel für ein glückliches, freies Leben. Loslassen wollen wir alle. Eine Beziehung, die nicht mehr wärmt, einen langweiligen Job, Verletzungen aus der Kindheit oder Sorgen um Geld und Gesundheit.

Jedes Gefühl, sei es Ärger, Verzweiflung oder Kummer, hat seinen Ursprung in unseren Gedanken. In dem, was wir über uns und das Leben glauben. In diesem Seminar gehen wir an die Ursache deiner unerwünschten Gefühle. Wir finden die stressigen Glaubenssätze, die im Moment noch verhindern, dass du loslassen kannst. Nach der Überprüfung mit den 4 Fragen der WORK lassen die stressigen Gedanken dich los und du kannst wieder frei atmen.
Das Leben ist wieder schön! Der Gedankenstau löst sich und es fließt wieder…

In diesen 3 Tagen kümmern wir uns um ein profundes Loslassen und holen bisher unbewusste Glaubenssätze ans Licht, die dich bis jetzt an einem nachhaltigen Loslassen gehindert haben. Du kannst ein unabhängiges, freudvolles Leben führen, und musst dich nicht an bestimmte Umstände oder Menschen klammern. Du kannst selber glücklich sein und aufhören, andere Menschen dafür zu benutzen.

Loslassen heißt für mich auch, den kraftraubenden, sinnlosen Widerstand aufzugeben, den wir den ganzen Tag mit Gedanken erzeugen. „Es sollte so nicht sein“, „Ich will, dass Menschen freundlich sind“, „Ich brauche mehr Liebe, Geld, Anerkennung“ oder ähnliche Gedanken lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Ständig muss etwas anders sein, als es ist. Glaube ich solche Gedanken, dann muss ich immer erst noch etwas erreichen, bevor ich glücklich sein kann. Ich zeige dir, wie du gleich glücklich sein kannst und dann frei bist zu tun, was immer du dann noch willst.

Im Seminar:

- zeige ich Dir, wie du auch mit Gefühlen, die dich stark belasten freundlich umgehen kannst und wie sie sich schnell auflösen, wenn du sie nicht weghaben willst.

- kannst Du lernen, wie du mit "The Work“ von Byron Katie deine stressigen Glaubenssätze findest und auflöst.

**Glaubst du die belastenden Gedanken nicht mehr, verschwinden auch die dazugehörigen Gefühle.**

Bitte habe schon ein paar Vorkenntnisse zur Technik von The Work:

* Du kannst ein Buch [von mir](https://www.amazon.de/l/B00J24DNEA?_encoding=UTF8&qid=1552411061&redirectedFromKindleDbs=true&ref_=sr_tc_2_0&rfkd=1&shoppingPortalEnabled=true&sr=8-2-ent) oder [Byron Katie](https://www.amazon.de/l/B001H6S8B4?_encoding=UTF8&redirectedFromKindleDbs=true&ref=dbs_p_pbk_r00_abau_000000&rfkd=1&shoppingPortalEnabled=true) lesen :

Ina Rudolph: [https://www.amazon.de/will-loslassen-doch-woran-halte/dp/3442221242/ref=sr\_1\_3?ie=UTF8&qid=1450115581&sr=8-3tag=wwwinarudolph-21](https://www.amazon.de/will-loslassen-doch-woran-halte/dp/3442221242/ref%3Dsr_1_3?ie=UTF8&qid=1450115581&sr=8-3tag=wwwinarudolph-21)

Byron Katie:

<https://www.amazon.de/s?k=byron+katie+the+work+deutsch&crid=1VLJXZOH020IH&sprefix=Byron+Katie%2Caps%2C546&ref=nb_sb_ss_ts-doa-p_2_11>

oder

* [das Onlineseminar](https://inarudolph.de/coacht-seminare-online-kurs/) belegen:

<https://inarudolph.de/seminare/klarheit-finden-mit-the-work/>

oder

* [ein Seminar zur Work von Byron Katie bei mir oder jmd. anderem](https://www.gluecksimpulse.de/) belegt haben:

<https://www.gluecksimpulse.de/>

Solltest du erst kurz vorher auf das Seminar gestoßen sein und hast noch keine Vorkenntnisse, möchtest aber unbedingt teilnehmen, dann schreibe mir bitte eine [mail](https://inarudolph.de/kontakt/):

<https://inarudolph.de/kontakt/>

[<image002.jpg>](http://www.amazon.de/will-loslassen-doch-woran-halte/dp/3442221242/ref%3Dsr_1_3?ie=UTF8&qid=1450115581&sr=8-3tag=wwwinarudolph-21)

[Hier](https://inarudolph.de/coacht-referenzen/) kannst du dir anschauen, was andere Teilnehmer zum Seminar sagen:

<https://inarudolph.de/coacht-referenzen/>

**Alle Seminare sind steuerlich absetzbar!**

⇒ ENGAGEMENT:

Klimaaktivisten können das Seminar kostenfrei besuchen. Anreisekosten und Übernachtungskosten liegen weiterhin bei dir.

Herzlich willkommen! 🙂

[Hier mehr Infos & Preise & anmelden](https://inarudolph.de/event/3-1-2-tage-seminar-loslassen-in-esslingen-stuttgart/):

<https://inarudolph.de/event/3-1-2-tage-seminar-loslassen-in-esslingen-stuttgart/>

Links:

<https://inarudolph.de/>

<https://inarudolph.de/loslassen-lernen/>

<https://inarudolph.de/event/3-1-2-tage-seminar-loslassen-in-esslingen-stuttgart/>