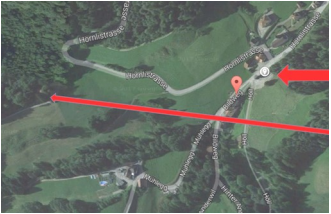


Angeleitet durch Beno Kehl Theologe Sozialtherapeut MAS Sozialmanagement
076 388 20 02 beno@fraga.ch / www.fraga.ch

Treffpunkt am 1. und 3. Mittwoch im Monat 13.00h
Bahnhof Eschlikon (wenn möglich kurz anmelden).
Oder geh direkt zum Bienehuus. Beginn 13.30h bis
ca. 17.00h, oder auch
mal länger
Parkplatz
Hörnlistrasse 3
8376 Au - Fischingen
Bienehuus zu dä
schönä Maria



**Alles was nichts kostet
wird nicht wertgeachtet .**

Das Unbezahlbare (z.B. das Leben & Gott) ist kosten-
los aber hoffentlich nicht umsonst. Jeder trägt das bei,
was für ihn stimmig ist. Wenn nötig, übernehmen wir
auch die Spesen.

Welcher Dominostein in deinem Leben in Bewegung
kommt spielt oft keine
Rolle. Er löst eine Ket-
tenreaktion
(Entwicklung) aus. Gele-
gentliche Impulse sind
heilsam, spannend und oft herausfordernd.



**Wenn wir den Armen etwas zu essen oder Geld geben,
nennt man uns "Heilige"! Aber wenn wir Wege aufzei-
gen, die aus der Not führen, empfindet man uns als
unbequeme Zeitgenossen.**

Auf diesemWeg dürfen wir unbequemer Zeitgenossen
sein. Dabei orientieren wir uns am Gebet vom hl. Bru-
der Klaus.

**Mein Herr und mein Gott
nimm alles von mir was mich hindert zu Dir.
Mein Herr und mein Gott gib alles mir
was mich führet zu Dir..
Mein Herr und mein Gott
nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir.**

Weg der Integral Recovery IR

1. Inputs über verschiedene Themen
2. Einzel- und Gruppengespräche
3. Aufenthalt in der Natur, Spaziergänge, Kontakt mit Elementen
4. Verschiedene Meditationstechniken
5. Verschiedene Gebetstechniken, Umgang mit Wünschen
6. Trommelreisen, Schwitzhütten, Feuerlauf, Visionssuche u.a.
7. Arbeit mit Steinen, Farben Mandalas u.a.
8. Energiearbeit (z.B. Orgontech, Händeauflagen, Systemstellen)
9. Hiernsynchronisation mit Holosync und Geno62sonic
10. Und anderes was die Teilnehmer einbringen

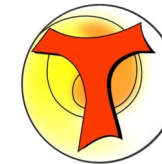
Die verschiedenen Ansätze helfen ein dynamisches Gleichgewicht zu fördern die Schritte nach L O V E helfen.



Orientierungskarte der Entwicklung nach Spiral-Dynamics

- | | |
|---|---|
| 0. Beige: | instinktives Selbst |
| 1. Purpur: | magisch, animistisches Selbst |
| 2. Rot: | Egoistisches & impulsives Selbst |
| 3. Blau: | Regeln/ Rollenselbst |
| 4. Orange: | leistungsorientiertes Selbst |
| 5. Grün: | empathisches Selbst |
| nächste Oktave, ab hier erkennt Jeder die Zusammenhänge der vorhergehenden Stufen und lernt die Defizite und Schatten zu integrieren um weiter zu kommen | |
| 6. Gelb: | integrales Selbst, |
| 7. Türkis: | holistisches Selbst, |

Zur Zeit gibt es immer mehr Menschen, die den Bewusstseins-schritt zu Gelb und Türkis machen. Viele Prozesse stagnieren oder entwickeln sich zurück unter dem Einfluss von Traumata, Medikamenten oder Suchtmitteln. Deshalb ist das 12 Schritteprogramm der AA oft sehr hilfreich.



IR Integral Recovery

Der Boden für ganzheitliches Wachstum und Transformation ist ein dynamisches Körper-, Geist- und Seelengleichgewicht. Im Gleichgewicht fällt es leichter, die Schatten des Lebens zu bearbeiten.

Es wird eine kraftvolle Wiederannäherung zwischen traditioneller Weisheit (Religion) und moderner Wissenschaft (Psychologie) angestrebt. Wir arbeiten mit den vier Ebenen: Körper, Seele, Geist und Schatten.



**Ein Angebot von:
www.fraga.ch**

Zielgruppe:
Menschen die eine ganzheitliche Weiterentwicklung wünschen. Z.B. auch nach einer Sucht oder grosser

Lebenskrise, aber auch alle die einen spannenden Weg der Bewusstseinsvertiefung suchen.

Was bedeutet die Teilnahme: Es ist ein Angebot für Menschen, die offen sind für Neues unabhängig ihres religiösen oder weltanschaulichen Wertesystems

Was ist der Nutzen: Ziel ist es tiefer in den Lebenssinn einzutauchen, durch Bezug zur Natur, Meditation und sich selbst. Dieser Weg wird die eigene Lebens-, Lern-, und Selbstheilungskräfte stärken oder neu wecken.

Dazu verlassen wir den gewohnten Alltag (Sofabereich) und gehen in die Natur hinaus zum Bienehuus zu dä schönä Maria.

Integral:	Verdrängte und abgespaltene Aspekte ins Leben zurückholen
Recovery:	Wecken und stärken der Lebens-, Lern-, Selbstheilungskräfte
Fellowship	Entwicklung, Sinnfindung, Neuausrichtung und Hingabe.