

Mamaaa!!!

The Work of Byron Katie über deine Mutter

Seminar mit Susanne Keck &
Nicola Uthmann



“Mama war narzisstisch depressiv, alkohol- und tablettenabhängig. Sie beging Selbstmord als ich 31 war.

Heute weiß ich: ich werde mich selbst nie so lieben können, wie ich es gerne würde, solange ich sie hasse.

Heute verurteile ich sie Dank The Work nicht mehr und gebe ihr nicht mehr die Schuld an meinen Problemen.”

Susanne

“Viele Jahre war ich ein einziger, lebender Vorwurf und ließ keine Gelegenheit aus, meiner Mutter durch Augenrollen und patzigem Unterton klar zu machen, dass ich sie und ihren Lebensstil nicht verstand.

Bis ich anfang zu werken und nicht mehr darauf wartete, dass Mama sich ändert. Nur so konnte dieses Foto nach all den Jahren des Kampfes entstehen.”

Nicola

Warum wir das Seminar anbieten!

Es scheint fast egal zu sein, über welches Thema man The Work macht. Am Ende landet man oft bei Mamaaa!

Wir beide - Nicola und Susanne - stellen immer wieder fest, wie erhellend und befreiend es ist, die Gedanken über die Mama zu finden und infrage zu stellen - für unsere Klient*innen und auch für uns selbst.



Susanne



Nicola

Denn zu kaum jemandem haben wir eine wichtigere Beziehung als zu unserer Mutter. Sei es unsere leibliche Mutter oder die weibliche Bezugsperson wie z.B. unsere Pflege-, Adoptiv- oder Stiefmutter: Die Erfahrungen, die wir in dieser Beziehung machen, prägen uns meist unser ganzes Leben.

Meine Mutter hat mich nicht genug geliebt. Meine Mutter glaubt zu wissen, wie ich leben soll. Meine Mutter sollte glücklich sein. Ich hätte meine Mutter glücklich machen sollen. Meine Mutter hätte mich anders behandeln müssen. Meine Mutter sollte mich respektieren. Ich mach das besser als meine Mutter! ...

Welche stressigen Gedanken bringst du mit zu diesem Seminar?

Was dich erwartet!

In einer kleinen Gruppe verbringen wir drei Tage zusammen, in denen du dir Zeit für deine Mamage-schichten nehmen kannst .

Wir erforschen gemeinsam unsere Kindheit, Teenager-jahre und unser Leben heute: Was sind deine unerfüllten Wünsche und Erwartungen an deine Mutter?

Welche Vorwürfe machst du ihr (heimlich still und leise oder lautstark) immer noch? Wann fühltest oder fühlst du dich kritisiert, überfordert, verletzt oder nicht geliebt?

Was hast du für ihre Anerkennung getan oder nicht getan? Was bedeutet es für dich die Tochter deiner Mutter zu sein?

Mit den vier Fragen und den Umkehrungen, mit Arbeitsblättern, geführten Meditationen und auch mit einer großen Portion Spaß nähern wir uns in liebevoller Weise unseren Mamaas an.

Mach dir durch The Work bewusst, was dich bis heute hemmt, dich (unbewusst) prägt, welche Überzeugungen und Sätze du deiner Mutter bis heute glaubst (ohne es vielleicht zu wissen) und befreie dich von allem, was dir nicht (mehr) gut tut.

Wann ist dieses Seminar für dich das Richtige?

Wenn du die Beziehung zu deiner Mutter näher betrachten möchtest und einen Schritt näher Richtung Frieden in Bezug auf deine Mutter machen willst.

Dabei spielt es keine Rolle, ob deine Mutter noch lebt oder schon lange verstorben ist, ob eure Beziehung gut oder eine Katastrophe ist bzw. war oder ob du dich innerlich näher zu ihr hin oder etwas weiter weg bewegen möchtest.

Das Seminar ist für dich, wenn du schon praktische Erfahrung mit The Work gemacht hast, z.B. mindestens eine Einführungs-veranstaltung besucht hast (Wenn du ganz neu bei The Work bist, kontaktiere uns und wir finden eine Lösung)

Information & Anmeldung

**Zeiten: Donnerstag 03. -
Sonntag 06. Oktober 2019**

03.10.19: **14.00 – 18.30**

Uhr

Wir beginnen am 03.10.
optional mit dem
Mittagessen um
12.30 Uhr, Kosten zzgl. €
16,-

04. Und 05.10.19: **9.00-
12.30** und **14.00 – 18.30**

Uhr

06.10.9: **9.00 – 12.30 Uhr**
Abschluss mit
gemeinsamem Mittagessen

Abends gibt es
offenes Programm,
z.B. Schwitzhütte,
Meditationen,
gemeinsames
worken etc.

Ort: Haus Abraham in
Hellenthal, Eifel,
Nordrhein Westfalen (
abrahm.de)

Wir organisieren gerne
einen Abholservice vom
Bahnhof in Hellenthal!

Seminarleitung: Die
beiden Lehrcoaches (vtw)
Susanne Keck (susanne-keck.de)
und Nicola
Uthmann (nicola-uthmann.de)

Preise:

Seminar (exkl. Unterkunft +
Verpflegung): 330,- zzgl.
MWSt. Frühbucherpreis
bis 12. Juli 2019: 300,-
zzgl. MWSt.

Unterkunft (3
Übernachtungen incl.
vegetarisch-biologischer
Vollpension, Preis inkl.
MWSt.):
Einzelzimmer: € 231,-
Doppelzimmer: € 201,-

Anmeldung:

**Bitte melde dich an, indem
du dieses Formular ausfüllst
und abschickst:**

<https://susake.wufoo.com/forms/mamaaa>

**Es wird eine Anzahlung von
€ 60,- fällig.**

**Bei Fragen schreibe gerne
an mail@susanne-keck.de
oder info@nicola-uthmann.de.
Wir freuen
uns auf dich!**