



erLEBES - mehr davon für DICH ❤️

Schön, dass du da bist!

Denn du bist einzigartig und wichtig und größer und schöner als du vielleicht denkst!

Danke dir!

Dafür, dass du dich öffnest und neugierig bist.

Dafür, dass du bei dir selbst anfangen möchtest, etwas zu verändern.

Und was hat das mit mir zu tun?

Ich selbst (Anouk) durfte mit Hilfe unserer Schulgründungsinitiative LAVI (www.lavi-schule.de) meine eigene Herausforderung erLEBES (mehr Infos dazu findest du hier: <https://www.lernenvoninnen-dieakademie.de/beziehungsorientierte-paedagogik-ausbildung-lernbegleiter/>). Herausforderung bedeutet, mich herauszubilden, aus dem, was eigentlich schon da ist, meine Ketten zu sprengen, meine Masken zu lüften, mein Innerstes zu entfalten, echt zu werden, zu heilen.

Ein kleiner Einblick:



mich vielen Menschen zeigen
mein Innerstes nach Außen bringen
Raum einnehmen
mutig sein
mich anderen zumuten
Verantwortung für mich übernehmen
meinen eigenen Wohlfühlraum erschaffen
dass es leicht gehen kann
und sogar Freude bereitet - DANKE

Gleichzeitig durfte ich in die Rolle der Begleiterin schlüpfen und diese wundervolle Herausbildung meinem LAVI-Team ermöglichen.

Ziel für die LAVI ist, nicht nur zu wissen, dass und wie es anders gehen kann, sondern es durch **einen intensiven inneren Wandel auch anders LEBen zu lernen.**

Sowohl für die pädagogische Lernbegleitung, als auch für die Eltern gilt die Voraussetzung, sich gemeinsam mit uns (zB im erLEbes und / oder der Herausbildung) **auf den Weg zu machen, damit wir mit innerer Klarheit und Führung unsere Werte (vor)leben können und diese Schule mit einem starken Team (Schulleitung, Lernbegleitung und Eltern) durch die herausfordernden ersten Jahre navigieren können!**

„Die Herausbildung als Ganzes war vom ersten Moment an transformierend für mein Leben und die Gestaltung unseres familiären Zusammenlebens. Sie war ein Startschuss für eine neue Sichtweise auf die Welt und die Möglichkeiten, die sich uns hier eröffnen. Sie hat mir gezeigt, ab dem Moment in dem ich mich für eine Veränderung entscheide und ernsthaft daran arbeite, diese Veränderung auch kommt. Der Schlüssel dazu befindet sich in meinem Inneren.“ Andreas F. (LAVI)

Diese beiden Erfahrungen, es selbst zu erLEBen und es andere erLEBen zu lassen, haben mich so tief berührt, geprägt und begeistert, dass ich so viele Menschen wie möglich daran teilhaben lassen möchte!



Ich nehm mein Leben in die Hand,
mit Herz und Seele und Verstand
(und manchmal auch einem Gummischwert)
und schenke meine Liebe in die Welt
auch für DICH ❤️

Entstanden ist daraus das 🍀 erLEBes 🌱

Es basiert auf der Grundlage der Herausbildung und wird ergänzt durch Werte, Prinzipien und Werkzeuge der LAVI und meiner ganz eigenen Note.

Über 17 Monate dürfen mein Team und ich dich liebevoll und mit all unseren ganz eigenen Potentialen auf deinem ganz eigenen Weg dabei begleiten, deinem Innersten zu begegnen, deine Muster und Glaubenssätze zu erkennen und zu hinterfragen, dich Schritt für Schritt selbst kennen und lieben zu lernen, dich zu befreien von Dingen, die dir nicht mehr dienlich sind und dir dafür wertvolles Werkzeug an die Hand geben. Die Kraft des Kreises und der wertfreie Raum schenkt ein tiefes Gefühl des Miteinanders, des VerbundenSeins und des SoSeinDürfens mit allem, was da ist.

So kannst du mehr und mehr SchöpferIn deines eigenen Lebens werden und mit deinem einzigartigen Wesen dich selbst und die Welt aus vollem Herzen beschenken!

Mein Angebot an dich sind nun **4 verschiedene Formate, um allen Zeit- und Organisations-Bedürfnissen Raum zu schenken.**

Für die verschiedenen Formate gibt es aus Raum- und Zeitgründen verschiedene min. und max. Gruppengrößen.

Es werden sich gewiss genau die richtigen Menschen in dem für sie geeigneten Format zusammenfinden.



1. Format: erLEBes intensiv Wochenende

Bei diesem Format treffen wir uns pro Modul ein ganzes Wochenende, um intensiv auch in die Räume „drum herum“ eintauchen zu können. Impulse für eine neue Morgenpraxis, die Freiheit für bedingungslose SelbstFÜRsorge in den ZwischenRäumen, eine heilsame Esskultur, inspirierende Gespräche oder Entspannung in der Sauna am Abend, das sich Zeigen mit den eigenen Potentialen im Open Space, eine Nacht mal nur für sich... Zu dem können die Impulse und Übungen zeitnah aufeinander aufbauen. Einen tiefes Eintauchen in das Thema, sich verbinden mit sich selbst, dem Ort und der Gruppe.

Übernachtung ist möglich und die Plätze sind begrenzt (und je nach Bedürfnissen auch variierbar). Wem möglich empfehle ich für ein noch intensiveres Eintauchen auf jeden Fall das ganze Wochenende zu bleiben.

Zeit-Struktur:

Uhrzeit	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00		<i>Morgen-Praxis</i>	<i>Morgen-Praxis</i>
8:00		<i>Frühstück in Stille</i>	<i>Frühstück in Stille</i>
9:00		erLEBes	erLEBes
13:00		Essen und Pause	Essen und Abschied
15:00	Ankommen erLEBes	erLEBes	
18:00	<i>Essen</i>	<i>Essen</i>	
19:00	<i>Abendaufgabe / OpenSpace</i>	<i>Abendaufgabe / OpenSpace</i>	

Kursiv = optional → je mehr Zeit und Raum du dir schenkst, desto tiefer kannst du eintauchen UND du machst das genau so, wie es für DICH im Moment stimmig ist



2. Format: **erLEBes intensiv Sonntage**

Bei diesem Format treffen wir uns 2 Sonntage pro Modul. Auch hier können wir intensiv in die Räume „drum herum“ eintauchen. Impulse für eine neue Morgenpraxis, die Freiheit für bedingungslose SelbstFÜRsorge in den ZwischenRäumen, eine heilsame Esskultur, sogar inspirierende Gespräche oder Entspannung in der Sauna am Abend sind möglich. Das Aufteilen des Moduls lässt das Thema über einen längeren Zeitraum und dennoch intensiv erLEBEn. Gleichzeitig bietet es Menschen die Möglichkeit der Teilnahme, die kein ganzes Wochenende „frei schaufeln“ können.

Zeit-Struktur:

Uhrzeit	Samstags oder Sonntag*
7:00	<i>Morgen-Praxis</i>
8:00	<i>Frühstück in Stille</i>
9:00	erLEBes
12:30	Essen und Pause
14:30	erLEBes
17:30	Abschied
18:00	<i>Essen</i>
19:00	<i>OpenSpace</i>

Kursiv = optional → je mehr Zeit und Raum du dir schenkst, desto tiefer kannst du eintauchen UND du machst das genau so, wie es für DICH im Moment stimmig ist

* Für dieses Format stehen noch der Samstag und der Sonntag zur Auswahl. Der Tag wird anhand der Möglichkeiten der interessierten Menschen vor dem Zyklus und für den gesamten Zyklus festgelegt

3. Format: **erLEBes vormittags**

Bei diesem Format treffen wir uns pro Modul 4 (oder 3) mal Dienstag vormittags. Hier können wir die Räume „drum herum“ auch ein wenig nutzen und nicht so intensiv, wie bei den anderen Formaten. Impulse für eine neue Morgenpraxis, eine heilsame Esskultur und die Freiheit für bedingungslose SelbstFÜRsorge haben dennoch ausreichend Raum und durch den steten Tropfen kann die Wirkung auch intensiv sein. Das Aufteilen des Moduls lässt das Thema über einen längeren Zeitraum und dennoch

intensiv erLEBen. Gleichzeitig bietet es Menschen die Möglichkeit der Teilnahme, die weder ein ganzes Wochenende noch einen ganzen Tag „frei schaufeln“ können.

Zeit-Struktur:

Uhrzeit	Montag oder Dienstag*
7:00	<i>Morgen-Praxis</i>
8:00	<i>Frühstück in Stille</i>
9:00	erLEBes
12:30	Essen und Abschied

Kursiv = optional → je mehr Zeit und Raum du dir schenkst, desto tiefer kannst du eintauchen UND du machst das genau so, wie es für DICH im Moment stimmig ist

* Für dieses Format stehen noch der Montag und der Dienstag zur Auswahl. Der Tag wird anhand der Möglichkeiten der interessierten Menschen vor dem Zyklus und für den gesamten Zyklus festgelegt

Zusatzinfo zu den ersten 4 Formaten:

Du hast immer die Möglichkeit, zeitnah ein verpasstes Modul in einem anderen Format zu erLEBen, soweit noch Plätze frei sind.

4. Format: erLEBes flexibel

Bei diesem Format kannst du nach deinen Bedürfnissen und Rahmenbedingungen den Zeitpunkt und das jeweilige Format deiner Module selbst wählen, soweit noch Plätze frei sind. Eine gewisse Reihenfolge ist jedoch sinnvoll und kann individuell besprochen werden.

Dies bietet zwar nicht die intensive Gruppenverbundenheit wie bei dem erLEBen eines kompletten Zyklus in einer konstanten Gruppe und dafür die **maximale Flexibilität**, um alle Module in deinem Tempo besuchen zu können.

Hier ein Überblick der 12 wundervollen Module (die Reihenfolge und Inhalte werden wenn nötig noch angepasst):

Modul	Thema
0 Empfohlen	Entscheidungsphase - erLEbes - Info - Kreis 1:1 Beratungsgespräch
1	InMichSchau - eine Reise durch Raum und Zeit
2	InMichSchau - AnteileArbeit und Aufstellungen
3	Wahrnehmung & Feedback & Gewaltfreie Kommunikation
4	Woher und wohin - VisionsSuche und AlleineNacht (IntensivModul)
5	Selbst erLEben - MaterialArbeit
6	Nondirektive WegBegleitung & Human Design (Einführung)
7	Kommunikation in Beziehung & GFK (Vertiefung)
8	Führung - innere und äußere
9	Soziokratie & Human Design (Vertiefung)
10	Spiel und Bewegung
11	erLEbes LustVoll
12	Deine PotentialEntfaltung (Format noch offen)
13 Optional	Wir FEIERN uns

Hier ein Überblick über die Termine der Module des Zyklus 24/25

ACHTUNG: Der Start ist verschoben! Sobald eine Gruppe zu Stande kommt, beginnen wir mit dem 1. Modul. Die Termine bleiben die selben. Frühester Start aktuell sind die Termine im Juni.

Modul	Intensiv Wochenende	2 Intensiv Tage*	Regelmäßig Vormittags**
0	14. April (Kreis) 15. April (1:1)	14. April (Kreis) 15. April (1:1)	14. April (Kreis) 15. April (1:1)
1	3. - 5. Mai	12. und 19. Mai	KW 19, 20, 23, 24
2	31.5. - 2. Juni	16. und 30. Juni	KW 25, 26, 27, 28
3	12. - 14. Juli	7. und 28. Juli	KW 29, 30, 31
4	6. - 8. Sept	20. - 22. Sept	6. - 8. oder 20. - 22. Sept
5	4. - 6. Okt	13. oder 27. und 20. Okt	KW 40, 41, 42, 43
6	1. - 3. Nov	17. Nov und 1. Dez	KW 45, 46, 47, 48
7	13. - 15. Dez	12. und 26. Januar	KW 50, 51, 3, 4
8	7. - 9. Feb 2025	23. Feb und 9. März	KW 6, 7, 8, 9
9	21. - 23. März	30. März und 6. April	KW 11, 12, 13, 14
10	2. - 4. Mai	18. Mai und 1. Juni	KW 18, 19, 20, 21
11	27. - 29. Juni	13. und 20. Juli	KW 26, 27, 28, 29
12	September 25	September 25	September 25
13	Sept - Okt 25	Sept - Okt 25	Sept - Okt 25

* Für dieses Format stehen noch Samstag und Sonntag der selben KW zur Auswahl

** Für dieses Format stehen noch Montag und Dienstag der selben KW zur Auswahl

Seminarort:

Ein schöner SeminarRaum (bald wundervoll hergerichtet) in einem alten, wunderschön ausgebauten und bewohnten Bauernhaus im Herzen Tomerdingens. Das Haus ist daher ein kleiner Begegnungsort - die Räume werden auch von den anderen Hausbewohnern (inkl. 2 Katzen) belebt. Diese nutzen wir dann in Absprache und mit gegenseitigem Respekt und Wertschätzung. Im SemiarRaum sind wir in der Regel ungestört und geschützt.

Noch genutzt werden kann die Sauna und in der Regel auch der schöne Bauerngarten.

10 Minuten zu Fuß ist ein wunderschöner und großer Wald inkl. Grillplatz.



EnergieAusgleich für alle erLEBES Module

Damit die Energie zwischen allen Beteiligten auch gut fließen kann, gibt es folgenden Ausgleichswunsch:

Was	Wie viel	Details
17 Monate Begleitung (12 Module, Anouk und 3 - 5 weitere Impulsgeber- und RaumhalterInnen, Raum, Material)	300 pro Modul - alle Formate	Du kannst das gerade nicht monetär ausgleichen? Komm gern auf mich zu - wir bewegen das Thema Geld und finden gemeinsam einen Weg :)
Logie und Nutzung im Tempel Munay :) Zimmer in WG mit je 1- 3 Matratzen 1 Semiarraum mit eigener Iso Sauna ohne Übernachtung	Gern Spende nach Selbsteinschätzung Gern Spende	max. 5 Plätze max. 4 Plätze
Kost - Selbstversorgung Vollverpflegung bio, zuckerfrei + vegan	Gemeinsam tragen wir zur Verpflegung bei Gern Spende nach Selbsteinschätzung	Heilung durch bewusst gewählte LEBENSmittel Versuchsweise (bitte früh anmelden)

Du hast Fragen? Komm gern zu einem erLEBES-Kreis oder vereinbare ein 1:1. Schreib eine Mail an erLEBES@posteo.de oder ruf mich an 07348-928654.

Nimm dein Leben in die Hand, mit Herz und Seele und Verstand und schenke deine Liebe in die Welt, auch für DICH ❤️

Ich freue mich auf dich, deine Anouk 🦋

