

## Vom Ego zu mir Selbst ... ein Bewusstseinsweg

Warum überhaupt vom Ego weg? Stelle ich mich nicht jetzt schon zu oft hinten an und vernachlässige eigene Interessen? In diesem über 7 Monate begleiteten Entwicklungsraum geht es gerade darum, dass du dich ganz lebst, dass du dich erkennen lernst, wer und wie du wirklich bist und das große Potential kennenlernst, aus dem du schöpfen kannst.

Das, was du wirklich bist, nenne ich das Selbst.

Das, was durch soziale und kulturelle Prägungen und als Reaktionsmuster auf Verletzungen entstanden ist, bezeichne ich als Ego.

Unser Alltagsleben geschieht zu einem Großteil aus diesem Sein des Ego heraus ... wir hören, lesen oder sehen etwas und reagieren.

Wir reagieren entsprechend der in unserem Gehirn über Jahrzehnte gebahnten neuronalen Verknüpfungen.

Wir fühlen uns letztendlich entsprechend der durch die Hirnaktivität ausgeschütteten Botenstoffe... mal beruhigt, mal erregt, mal wütend, mal glücklich.

Das Großartige ist, dass wir an diesem Reiz-Reaktionsmuster etwas verändern können! Die Wissenschaft nennt es Neuroplastizität. Für uns im Alltag bedeutet es, wir können darüber entscheiden, welche Botenstoffe in unserem Gehirn ausgeschüttet werden ... sprich: wie wir uns fühlen.

Dazu ist es wichtig, unsere gewohnten Bahnungen zu erkennen, um aus dem Gewohnten herauszutreten und unseren Blick neu auszurichten.

*Unsere Möglichkeiten  
sind wirklich unbegrenzt!*

Einzig unser Gehirn begrenzt unsere Möglichkeiten, da wir in ewig gleichen Bahnen „denken“.

Wie und was wir verändern können, wollen wir gemeinsam in diesen 7 Monaten erforschen und in die Umsetzung bringen.

## Schritte auf diesem Weg

Vertrauen in dein eigenes Sein finden, Begeisterung für das Geschenk des Lebens entdecken - selbst bei Erfahrungen, die dir bisher eher als Last und „Problem“ erschienen sind... das ist es, was ich dir mit diesem Seminar-Angebot ermöglichen möchte.

Erleben zu dürfen, wie du in diesen 7 Monaten deine Selbstachtung und Selbstliebe vertieft, wäre mir eine große Freude.

### *Vom Ego zu mir Selbst*

Ein Weg der Bewusstwerdung, der Erkenntnis,  
der Freude und des Neubeginns.

Gemeinsam werden wir eine spannende Strecke unseres Lebens gehen – lernend, erfahrend, experimentierend und inspiriert für ganz neue Sichtweisen.

Aspekte der gemeinsamen Zeit werden sein:

- ❖ Erkennen der aktuellen inneren Programmierungen, d.h. unserer Software, die geschrieben wurde von eigenen und vorgeburtlichen Erfahrungen ebenso wie von Erfahrungen unserer Vorfahren (Epigenetik!)
- ❖ Das immerwährend aktive Bewertungsschema in uns wahrnehmen... auf alles reagieren wir mit inneren Kommentaren und Zuordnungen
- ❖ Annehmen unserer akuten Situation – nur wenn wir etwas wirklich annehmen, können wir etwas verändern. Durch Widerstände halten wir dagegen am Alten fest und laden es sogar mit Energie auf.
- ❖ Erkennen, wie sehr wir unsere Realität durch unsere Wahrnehmungs-Brille beschränken
- ❖ Umbau unserer Nervenverknüpfungen im Gehirn durch Umfokussierung und Einüben neuer Gewohnheiten
- ❖ Alltagssituationen ganz neu denken und umsetzen ... dabei den Kontakt zu sich selbst halten und den Körper als wunderbaren Resonanzraum erfahren.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar „Vom Ego zu mir Selbst“ an:

O 14./15.3., 16./17.5., 20./21.6., 29./30.8.,  
19./20.9., 16./17.10.2020

**Name, Anschrift, Telefon, E-Mail :**

Bei Rücktritt von der Anmeldung bis 6 Wochen vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr zurück überwiesen. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Beginn des Kurses werden 50 % der Gebühren erstattet. Bei einer Absage des Kurses innerhalb von 3 Wochen vor Beginn des Kurses können wir keine Erstattung mehr berücksichtigen. Möchten Sie von der Anmeldung zurücktreten, muss die Rücktrittserklärung schriftlich erfolgen.

Sollte der Kurs wegen Krankheit des Dozenten oder aus anderen Gründen ausfallen, werden die bereits bezahlten Kursgebühren rückerstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Die KursteilnehmerInnen handeln auf eigene Gefahr. Die Teilnahme an den Wochentagen / Wochenenden ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Schadensersatzansprüche – gleich aus welchem Rechtsgrund – gegen die Dozenten oder Dritte sind ausgeschlossen.

Mit der Anmeldung übermittelte Daten werden in der Schule ausschließlich zum Zweck der Kursdurchführung gespeichert.

O Ich habe die Datenschutzerklärung des ascendium unter [www.ascendium.de/datenschutzerklaerung/](http://www.ascendium.de/datenschutzerklaerung/) gelesen und zur Kenntnis genommen. Die Widerspruchsrechte nach Art. 15-21 DSGVO sind mir bekannt.

O Ich stimme zu, dass meine Anschrift und Kontaktdaten über eine TeilnehmerInnen-Liste den jeweils anderen TeilnehmerInnen und der Dozentin zugänglich gemacht werden.

**Datum, Unterschrift**

## Seminarleitung:

**Silke Köstens, Jg. 1967**

Dipl.-Biologin und Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

„Als Biologin und Führungskraft habe ich 25 Jahre Berufserfahrung in der Pharmaindustrie in den Verantwortungsbereichen Medizin und Klinische Forschung gesammelt. In diesen Jahren habe ich mich intensiv mit den naturwissenschaftlichen und schulmedizinischen Ansätzen auseinandergesetzt.

Nach meiner Ausbildung zur Ganzheitlichen Gesundheitsberaterin ist es mir ein Herzensanliegen, diese fundierten Grundlagen mit energetischen Heilweisen in Einklang zu bringen.

Darüber hinaus möchte ich mein Wissen um die feinstofflichen Ebenen, die Erkenntnisse der Quantenphysik, meine Erfahrung und meine Begeisterung mit anderen Menschen teilen.

So freue mich mich ganz besonders darauf, eine Gruppe von Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst, in die Leichtigkeit und Spontaneität - kurz in die Freude und Neugier auf das eigene Leben zu beleiten.“

## Weitere Angebote von Silke Köstens im ascendium

- **Vortrag:**  
Epigenetik – wie das Leben unsere Gene prägt
- **Tagesseminar:**  
Alles ist Energie - Erkenntnisse aus der Quantenphysik

## Seminardaten

14./ 15. März 2020

16./ 17. Mai

20./ 21. Juni

29./ 30. August

19./ 20. September

17./ 18. Oktober

**Zeiten:** samstags von 10 – 17 Uhr  
sonntags von 10 – 13 Uhr

**Teilnehmerzahl:** 8 – 14

**Kosten:** 165 Euro/ Wochenende

Um einen Entwicklungsweg und Veränderungen zu ermöglichen, ist das Seminar nur als Ganzes buchbar.

**Gesamtkosten:** 990 Euro

Wir beraten Sie gerne zu **Fördermöglichkeiten bis zu 50 %** der Seminargebühr!

**Bitte mitbringen:** außer Schreibzeug und bequemer Kleidung bitte eine Kleinigkeit für ein gemeinsames vegetarisches Mittagsbuffet.

Wir bitten um Überweisung der Kursgebühr auf folgendes Konto:

IBAN DE9221 7500000013010048  
BIC NOLADE21NOS

**Ort:**



## Lern- und Entwicklungsraum

# Vom Ego zu mir Selbst

... durch innere Umfokussierung  
und bewusstem Erschaffen  
meiner Realität

