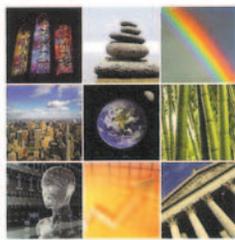
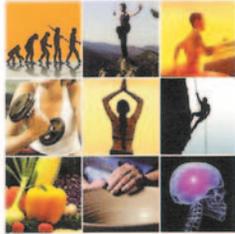


INTEGRALE LEBENS- PRAXIS

Körperliche Gesundheit, emotionale Balance,
geistige Klarheit, spirituelles Erwachen



Eine Praxis-Gruppe
mit Raymond Fismer

Übung macht den Meister

Irgendwann im Leben erwacht das Bedürfnis in uns, unser ganzes Potenzial zu entfalten, alles zu sein, was wir sein können.

Ob in der Meditation oder spirituellen Entwicklung, in der Entfaltung unseres Intellekts, bei körperlicher Fitness, Beziehungsfähigkeit oder psychischer Gesundheit - eine regelmäßige Übung ist der Schlüssel zum Erfolg.

Vom guten Vorsatz zur gelebten Praxis

Doch allzu oft fällt es uns schwer, so eine regelmäßige Übung zum natürlichen Bestandteil unseres Alltags werden zu lassen.

Wie gelingt es, von einmaligen oder phasenweisen Gipfelerfahrungen zu einem veränderten Lebensstil zu finden, der ganz natürlich eine gelebte Praxis einschließt?

Die Integrale Lebenspraxis

Die Integrale Lebenspraxis (ILP) bietet einen Rahmen, um eine den eigenen Bedürfnissen und Bedingungen angepasste Praxis zu realisieren.

Ihr Ansatz ist multidimensional; die gleichzeitige Übung in so unterschiedlichen Gebieten wie Körper, Geist, Spiritualität und Schatten befruchtet und fördert sich gegenseitig, in der Art eines Cross-Trainings.

Die ILP wurde am Integral Institute (USA) von Ken Wilber und einem Team um Terry Patten in langjähriger Arbeit entwickelt, um die Integrale Theorie praktisch lebbar zu machen.

Die ILP erfindet keine neuen Methoden; sie greift die erfolgreichsten Übungen aus zahlreichen tradierten und modernen Schulen auf. So kann jeder bei seiner bewährten Praxis bleiben und diese in den Rahmen integrieren, oder aber sich von der Auswahl höchst effektiver Methoden zu neuen Wegen anregen lassen.

Zur entfalteten Persönlichkeit

So entsteht eine ganz persönliche, maßgeschneiderte Praxis, die immer wieder an die Anforderungen des Alltags angepasst wird.

Ein neuer Lebensstil mit integrierter regelmäßiger Praxis ist das effektivste Mittel, um die ganze Persönlichkeit wachsen zu lassen, hin zu Ganzheit, Integration und Entfaltung aller Potenziale.



Raymond Fismer

Geboren 1956, Vater eines erwachsenen Sohnes

Diplom-Physiker

Wichtige Stationen meines Weges waren: Körpertherapie, Bewusstseinsforschung, Atemarbeit, eine dreijährige therapeutische Ausbildung am Core Dynamik-Institut (Freiburg), Tantra, Tanz, Meditation, Integrale Theorie.

Moderation von Zukunftswerkstätten und Gruppenprozessen, Coaching, Paarberatung, Seminare und Vorträge über integrale Männlichkeit.

Mitorganisator des Bremer Männerkulturtages und des Integralen Salons Bremen

www.maennerkulturtag.de, <http://if.integralesforum.org>.

Termine im Herbst 2011

Vortrag

Einführungsvortrag mit Erfahrungsmöglichkeiten
Montag, 21.11.2011, 19 Uhr

Eintritt 5 €

Praxis-Gruppe

jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 19 - 21 Uhr
10 € pro Abend. Bitte vorher anmelden!

Ort: Integralis Institut Bremen,
Sögestr. 37-39 (Eingang Rückseite)

Alle Termine auf www.raymond-fismer.de



raymond fismer

Integrale Bewusstseins-Entwicklung

Lüdemannweg 30, 28865 Lilienthal

Tel. 042 98 -939 181, fismer@gmx.de

www.raymond-fismer.de

Die ILP-Gruppe Bremen

Die Gruppe bietet Anregung und Unterstützung für Menschen, die ihrer ganz persönlichen Integralen Lebenspraxis nachgehen wollen. Sie ist offen für Anfänger wie für schon länger Praktizierende.

Jeder Abend beginnt mit einigen gemeinsamen Übungen. Das Spektrum umfasst Fitness, Yoga, Atem, Stimme, Meditation, Geistestraining, Selbstreflexion, Kommunikation und vieles mehr. Das ist gelebte Praxis, und es kann Anregungen zur Erweiterung des eigenen Übungsweges geben.

Dann bietet die Gruppe Raum, sich über die eigene Praxis, die Erfolge und die Schwierigkeiten auszutauschen. Der Gesprächsrahmen ist ehrlich, einfühlsam und herausfordernd. So kann eine gegenseitige Unterstützung auf dem Übungsweg entstehen, und eine liebevolle Erziehung des inneren Schweinehundes.

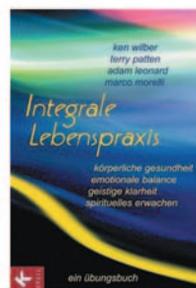
Was heißt integral?

Die integrale Theorie, maßgeblich von Ken Wilber entwickelt, bietet einen umfassenden Verständnisrahmen. Sie integriert das Wissen der Weisheitstraditionen mit den Erkenntnissen der Moderne.

Zentrale Ideen sind die immer fortschreitende Evolution des Bewusstseins; die gleichberechtigte Betrachtung von Innenwelt und Außenwelt, von Individuum und Kollektiv; die Versöhnung von Wissenschaft und Spiritualität.

Mehr über den integralen Ansatz auf der Website des Integralen Forums <http://if.integralesforum.org>

Der Integrale Salon Bremen trifft sich jeden zweiten Samstag im Monat, im Integralis Institut, Sögestr. 37 - 39 (Eingang Rückseite).



Das ILP-Übungsbuch erscheint im Oktober 2010 auf Deutsch:

"Integrale Lebenspraxis. Körperlicher Gesundheit, emotionale Balance, geistige Klarheit, spirituelles Erwachen. Ein Übungsbuch."

von Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard & Marco Morelli

Kösel Verlag 2010