



Akademie für Integrale LebensKunst

Was verstehen wir unter **Integraler LebensKunst**?

Integral bedeutet für uns ein uneingeschränktes **JA** zu dem was ist und was war! Wir integrieren die Geschichte und unser heutiger Zustand in unser Leben und Arbeiten, so dass wir bestmöglich davon profitieren und uns weiterentwickeln können.

Das heisst, wir übernehmen die Verantwortung für alles was war und ist, es dient unserer Erfahrung und Weisheit. Wir integrieren diese sogenannten Schattenseiten und nutzen das darin versteckte Potential sinnvoll für unseren Lebensweg. Scheinbar negative Gefühle wie Wut, Trauer, Angst und Scham wollen bejahend gefühlt werden, damit wir sie als Wegweiser nutzen können.

LebensKunst bedeutet die optimale Umsetzung unserer Weisheit in unseren individuellen Lebensplan. Es ist die Kunst, die Geschenke des Lebens in aller Fülle zu geniessen und alle Herausforderungen kreativ anzunehmen und an ihnen zu wachsen.

Durch eine Haltung des Bejahens und der Integration können wir neue Entscheidungen für unser Leben treffen und damit mehr Lebensqualität, Freude, Glück und Erfolg erfahren!

Akademie für Integrale-LebensKunst.org