

# Realighting® mit Ingrid Hack

## Befreiung von alten Reaktionsmustern und Glaubenssätzen & Heilung der emotionalen Wunden des ICH

Ingrid Hack war bereits seit den 80er Jahren auf der Suche nach schnell wirkenden und dennoch tief greifenden ganzheitlichen Methoden zur Selbsthilfe und SELBST-werdung, weil sie mehr Leichtigkeit, Freude und Freiheit ins Leben bringen wollte. Es begann damit, dass sie nach langer therapeutischer Erfahrung und trotz eines spirituellen Übungsweges überrascht bemerkte, dass die alten Muster aus der Kindheit nichtsdestoweniger immer wieder reflexartig ausgelöst werden konnten. Besonders in Stress-Momenten katapultierten solche unangebrachten Emotionen sie immer wieder aus ihrer Mitte und verhinderten lösungsorientiertes Handeln und ein offenes Herz. Jedes Mal brauchte es wieder Zeit, die alten Verletzungen und deren Projektion auf die Gegenwart zu bemerken, sie "durchzufühlen", loszulassen und wieder im JETZT anzukommen. Und dann war meistens "der Zug schon abgefahren"!

Auf der Suche nach einer schnelleren bzw. dauerhafteren Lösungsmöglichkeit für solche störenden Reaktionsmuster entwickelte sie die Methode des Realighting®. In ihrem ersten Buch ("Davon will ich mich befreien! Alte Muster endlich loswerden", rororo TB) beschreibt sie, wie solche alten Muster entstehen, und wie sie sich dauerhaft in neue Lebensqualität umwandeln lassen. Sofort ist authentisches Fühlen, Sein und Handeln möglich – wo war da ein Problem?! Bei einer geführten Meditation (auch mit Hilfe einer Übungs-CD selbständig praktikierbar) lässt sich das innere Blei in Gold verwandeln. Dabei eröffnet sich ein neuer Zugang zum inneren Heilungswissen - was übrigens auch bei körperlichen Beschwerden und Schmerzen hilfreich sein kann! Mehr darüber im Buch oder auf ihrer Website: [www.realighting.de](http://www.realighting.de)

Bei kriselnden Beziehungen ist es wunderbar, wenn Beide teilnehmen (muss nicht im selben Kurs sein) – die positive Wirkung zeigt sich aber auch, wenn nur einer der Partner sich von seinen Mustern befreit!

- Der Erlebnis-Vortrag zur Einführung in die Methode ist kostenlos.
- Die Halbtags-Kurse (à ca. 3 Stunden) werden vor Ort extra finanziert (je nach Teilnehmerzahl (6 bis 10) zwischen 40 und 60 Euro pro Person und Kurs.) Die Kurse können für die einzelnen Teilnehmer aufeinander aufbauen und sind zugleich unabhängig voneinander. Empfehlenswert ist die Teilnahme an 3 Kursen - oder eine Einzelsitzung und 1 bis 2 Kurse, um den Erfolg zu vertiefen.
- Die Einzelsitzungen (begrenzte Anzahl, à 100 €) ermöglichen dank der ganz persönlichen Begleitung noch wesentlich umfassendere Erfahrungen.

Das Angebot findet nur bei genügender Teilnehmerzahl in den Kursen statt.

Wer Interesse hat bitte bei der Anmeldung angeben.

Ingrid Hack ist Dipl. Psychologin, ausgebildet in Gestalt- und Familientherapie, sowie Initiatischer Therapie (Karlfried Graf Dürckheim). Sie war Leiterin und Dozentin in verschiedenen therap. Einrichtungen (z.B. in der Sucht-Therapie), bzw. im Fachhochschulbereich. Heute arbeitet sie in ihrer Privat-Praxis in München und bietet das von ihr seit 1989 entwickelte Realighting® in Einzelsitzungen (auch per Telefon), Ferienseminaren und als Ausbildung an. Eines ihrer Lieblingszitate ist: "Auch aus Steinen, die einem im Weg liegen, kann man Schönes bauen!" (frei nach Goethe).

