

Die Matrix der Integralen Lebenspraxis

	Kern-module				Ergänzende Module				
	Körper	Verstand	Geist	Schatten	Ethik	Arbeit	Beziehungen	Kreativität	Seele
MÖGLICHE PRAKTIKEN	Arbeit mit den 3 Körpern ★	Lesen & Studieren	Meditation	3-2-1-Prozess	Erforschen von Moral	Rechter Lebenserwerb	Bewusstes Einlassen	Integrales Künstlertum ★	Alleinsein
	FIT (Kraft-Training) ★	Diskussion & Debatte	Gebet	Traumarbeit	Integrale Ethik ★	Zeitmanagement	Wöchentliche Zwiegespräche	Üben, Musik spielen & Musik komponieren	Naturerleben
	Aerobic & Körperübungen	Schreiben & Tagebuchführen	Die drei Gesichter von GEIST ★	Tagebuch schreiben	Ehrenamtliche Arbeit	Berufsausbildung	Paarworkshops	Kreatives Schreiben	Ihre Lebensaufgabe entdecken und erfüllen
	Ausgewogene Ernährung & bewusstes Essen	Sich anschauen, welche Weltanschauung für Sie Bedeutung hat	Integrales Erforschen ★	Psychotherapie	Soziale Aktivitäten	Integrale Kommunikation ★	Integrale Elternschaft	Tanz & Schauspiel	Tiefenpsychologie
	Yoga	Integraler (AQAL) Bezugsrahmen ★	Spirituelle Gemeinschaft	Familien- und Paartherapie	Berufsethik	Personalentwicklung	Verletzlich sein	Kochen & Wohnung einrichten	In Resonanz mit Kunst, Musik & Literatur treten
	Kampfsportkünste	Einen Abschluss erwerben	Gottesdienst Gesang, Chor	Emotionen umwandeln	Menschlichkeit	Finanzielle Intelligenz	Integrales sexuelles Yoga ★	Kreative Gemeinschaft	Visionssuche
	Sport & Tanz		Mitfühlender Austausch	Kunst, Musik & Tanztherapie	Anderen aufrichtig dienen				

Quelle: Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard, Marco Morelli

Integrale Lebenspraxis

Körperliche Gesundheit, emotionale Balance, geistige Klarheit, spirituelles Erwachen.

Ein Übungsbuch

Seite 44