



- Immer wieder versuchen die Absicht zu finden und zu erden; den Ort, den Raum zu etablieren, zu dem ich zurückkehren kann, mich ausrichten kann.
- Ich nehme dass an was ist 😊
- Ich bin tief dankbar, mich vertieft mit meinen Inspirationen auf meinem Weg verbunden zu haben und zu sehen, dass mich alles genau an den richtigen Punkt gebracht hat - zum inneren und äußeren Wachsen. Danke für den wunderbaren Austausch!
- Heute habe ich meine Rente beantragt und die Begleitung in diesem sehr großen Schritt für mich hat mir große Gelassenheit gegeben vor dem was kommen mag und kann.
- Vertrauen in mein inneres Licht, in die innere Zuflucht, in den Prozess. Vielen lieben Dank Sylvia.
- Zuhören und Zugehörigkeit.
- Momente tiefer Berührung, schöner Begegnung und so gut mit der Sehnsucht zu gehen
- Theorie U werde ich vertiefen, Dankeschön für die Inspiration
- annehmen, die Freude pflegen
- Zulassen ermöglicht Loslassen heilsam
- Ich habe die tiefe Stimme in meinem Herzen wieder neu entdeckt und fühle mich klar, sehr freudig, abenteuerlustig und frei damit. Danke Sylvia und danke liebe Community!
- Wahrnehmen und wahrgeben ....
- Übung: innere Zentrierung halten bzw. wiederfinden.
- Ich bin dankbar und froh über die Community. Sie erinnert mich immer wieder daran, was mit wirklich wichtig ist und ich im alltäglichen Trott leider viel zu oft vergesse. Aber ich merke: der Samen ist immer noch da und die Blüten entwickeln sich.
- Was ist meine Absicht: für den Moment, den Tag .... mein Leben ....

- Innehalten, Geschwindigkeit rausnehmen, nicht irgendwo ankommen zu müssen, da wo ich jetzt bin, richtig zu sein. Und dann mehr mit anderen Menschen im Frieden sein zu können.
- Soviel berührende, hilfreiche und stärkende Worte!!! Danke Silvia für die Kraft die du gibst! Möge ich beharrlich sein auf dem Weg zu meinem inneren Licht!
- Die Challenge war eine große Inspiration für mich. Ich möchte auf keinen Fall "meine Absicht" vergessen.
- Ich möchte nicht vergessen, dass ich auch in Resonanz mit den anderen weiter meine Absicht ausgegraben habe.
- Sehr bedeutend diese Tage für mich, das mit der Absicht hat mich gepackt und ich glaube, ich kann jetzt gut und gestärkt weitergehen. Die Rückkopplung in den Breakouts war gut und ich bin dankbar für so tolle Mitmacher und Mitgeherinnen und für Sylvia. Verbundenheit und Stärke erlebe ich, Freude.
- Danke für die Intention, kein Leid hinzufügen wollen. Vielen Dank für die 4 Ebenen des Zuhörens.
- Ich möchte auf keinen Fall vergessen, dass JEDER Mensch die Perle auf der Stirn hat-
- Wichtige Begriffe, die in mir wirken: „das Lächeln am Boden des eigenen Herzens entdecken“, „Ich bin Resonanzraum für das was außerhalb von mir in der Welt geschieht“, was tönt aus der Tiefe meines Herzens?“
- Danke für die Möglichkeiten, weiter in die Tiefe zu kommen und dort heutige und "alte" Absichten zu entdecken. Und auch immer wieder durch Innehalten in die Bewusstheit und Präsenz zu kommen
- Es gibt viele neue Aspekte, die mich im Alltag begleiten werden. Herzlichen Dank dafür!
- Danke für diese berührende, inspirierende Zeit! die Präsenz hat mich begleitet und ist intensiviert. Leichtigkeit. Meine Absicht, meinen Ruf sehen. Und dazu stehen.
- Dankbarkeit diesen Raum gefunden zu haben.

- Und in allem tiefe Dankbarkeit
- Es fühlt sich wie ein Korn an, dass gesät wurde, und dass aufgeht, von dem noch nicht klar ist, was daraus erwächst. Es ist eine ganz eigene Stärke und Kraft spürbar.
- Ruf spüren (Sehnsucht nach Freiheit folgen), in sich selbst Zuflucht nehmen, sich ganz klar ausrichten ... und vor allem “Ganz normal weiter praktizieren”
- die mir eigene Absicht in meinem Leben finden ist mir jetzt sehr zentral
- Große Motivation diesen Weg immer weiter zu gehen. Mich nicht von der Trägheit verführen lassen.
- Dankbarkeit für die Erkundung meines inneren Ortes, die Verbundenheit und Inspiration. Auf dem Weg sein und darauf vertrauen, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt.
- Vertrauen, dass der neue Weg, den ich demnächst antrete gut werden wird. Der Ruf, der mich zu Beginn geleitet hat war mit viel Schwerem gesäumt. Bin dankbar, dass ich dadurch die geworden bin, die ich heute bin.
- Seit es diese Community gibt, kann ich alles so viel besser in meinen Alltag einweben....DANKE DANKE DANKE .....es ist der Boden, auf dem ich weitergehe....immer weiter, Stück für Stück...was für ein Glück!!!!
- Ich bin dankbar für die Erinnerung und Bewusstmachung der Absicht, Präsenz und dem Erleben von Verbundenheit...macht mir auch Mut, mich dem Schmerz und den Ängsten zu stellen, die mit meinem Weg verbunden sind. Eben Dukkha erkennen und den Weg raus finden
- Zwischen Arbeit, Beerdigung und CSD noch die Challenge mit der Community..... das war eine echte Challenge und hat nicht immer so geklappt, wie ich es mir gewünscht hätte... aber ich war da und das, was zu mir in all den Herausforderungen der letzten Tage durchgedrungen ist, darf wirken und sich entfalten. Vielen Dank, ich bleibe dran... ;)
- Immer wieder die große Dankbarkeit für das Leben, das Lernen-dürfen und -können, das Miteinander und die Wegweisungen. DANKE! Ich werde weiter üben,

zufrieden mit Jetzt zu sein, die Dinge mit Respekt zu tun. und das Spüren auch und gerade in Kommunikationen.

- Ich gehe viel Klarer und gesammelter und friedvoller hier raus nach den 6 Tagen, Tiefe und Gleichmut und Vertrauen in mein Licht sind stärker geworden und präsent...auf das Herz hören ist die Absicht.
- Ich habe ganz intensiv die Wohltat der Absicht erfahren. Auch wenn nicht alles perfekt gelaufen ist, bildet die gute Absicht einen Rahmen der uns von eben dieser Perfektion freispricht.
- Lauschen der eigenen Melodie und der Anderen.
- ich finde es so inspirierend dass meine Verbindung zu mir den Raum zur Resonanz für andere schafft, die klare Absicht suche ich weiter, ist noch nicht eindeutig,
- Inspiriert, motiviert, berührt, dankbar, vertrauen, mutig
- von Herzen Danke liebe Silvia für die Tiefe des Lebens, die Du uns vermittelst
- Meine Ausrichtung mein Nordstern möchte ich nicht vergessen.
- Innehalten und Freude in mein Leben einladen - das will ich pflegen. Danke!!
- Vielen Dank an dich Sylvia und die ganze Gruppe. Ich fühle mich wieder sehr beschenkt und voller Energie. Es ist schön mit euch und ich bin sehr dankbar, dass ich euch gefunden habe. So viele Menschen auf diesem Weg, das fühlt sich zuversichtlich an.
- Ein großer Dank an dich, dein liebes Team und die Community.
- Vertrauen in meinen Weg, Ich bin auf dem Weg zu mir, in das Leben, in die Welt. Tiefe Dankbarkeit.
- im mich-abgetrennt-fühlen dabei sein können
- Erst mal ein großes Danke an Dich und Alle Lieben in der Community. Es waren für mich sehr intensive und inspirierende Tage, die Themen und auch die wunderbaren Begegnungen. Ich brauche immer, das Alles sacken zu lassen, Verwirrung und Erkenntnisse.

- ich spüre dem "Ruf" nach, dem nicht erteilten Auftrag, der mich durch mein Leben begleitet, und wie der mit meinen heutigen Absichten zusammenhängt
- Ich fühle mich reich beschenkt meinen Weg klar und bewusst weiterzugehen. Mein Herz ist weit und voller Liebe. Ich möchte keinesfalls das innere Licht vergessen
- Ich habe gerade noch nicht das Gefühl, dass irgendwas Tiefgreifendes in mir passiert ist. Aber ich bin voller Freude dabei gewesen. Und vielleicht ist es wie ein Samenkorn, der nun in der Erde liegt und dann irgendwann aufgeht. Auf jeden Fall großen Dank an dich, Silvia und an die Community
- das Zelt in mir aufschlagen
- Ich bin tief berührt und erfüllt von dir Sylvia, von dem Reichtum der Antworten und Fragen. Der Offenheit und Ehrlichkeit. Bin voller Dankbarkeit Teil dieser Community zu sein und freu mich schon auf das nächste Treffen. Innehalten wird das Thema für mich sein in der nächsten Zeit, also, eigentlich immer! Und ich grüße das Indianermädchen meiner Kindheit, dem ich endlich wieder begegnet bin. Dankbarkeit, Freude und Verbundenheit erfüllen mich zutiefst.
- Ja, ich bin Lernende und möchte das auch bleiben. - Ich möchte mir den Anfänger\*innengeist bewahren. Dieses Alltagsretreat schützt mich vor Zerstreuung. Bis zum nächsten Online-Abend möchte ich das Zentrieren durch Innehalten nicht vergessen und pflegen. - Es ist so wunderbar, dass es die Mediathek gibt, wo ich im Nachhinein Dinge nachlesen und nachhören kann!
- Mein Wunsch wieder mehr Metta zu praktizieren, dem Ruf des Herzens lauschen, aus dem sich die Absicht entfalten mag
- Tiefe Dankbarkeit und Freude, eine bewusste Ausrichtung für meinen inneren Weg in einer so inspirierenden und wertschätzenden Gruppe gefunden zu haben. Mir ist in dieser Woche erst klar geworden, dass ich danach immer gesucht habe. Ich möchte diesen Schatz ab jetzt immer bewusst in mir tragen. Danke
- Es ist bestärkend, wie viele unter euch auch die ähnlichen Themen haben wie sie mich beschäftigen. Von dir Sylvia ist ohnehin immer so vieles zu lernen, dass meine Dankbarkeit von hier bis zu den Sternen reicht. immer frisch und

inspirierend. Und ja wie wichtig das körperspüren ist, was sich da lernen lässt vom Spüren. Meine lebensbegleitende Absicht "innerer Frieden" glänzt jetzt wieder mehr als noch vor einer Woche. Gut geputzt und irgendwie erneuert.

Danke Sylvia, danke Gemeinschaft 😊🌱🌟 und ja diese Chats auszudrucken und mitzunehmen in meinem Rucksack und sie zwischendurch zu lesen, ist wie einen Schatz beim Funkeln zuschauen.

- Klare Absichten in meinen Tagesablauf nehmen und Prioritäten setzen. Erst meine persönlichen Anliegen mir erfüllen und danach erst die Pflichttätigkeiten. Nur in dieser Reihenfolge gehen meine Anliegen nicht verloren.
- Tiefen Dank für die intensiven Begegnungen, Erfahrungen und Erkenntnisse in dieser Challenge! Bin wieder lebendig und spüre mich! Und möchte achtsam mit dem sein, was in mir gerufen hat und noch ruft. Trägt dazu bei, dass ich auch in meinen Alltagskontakten friedlicher und offener bin...
- Es war so schön wieder Verbindung mit der Jugendlichen und dem Kind in mir aufzunehmen und festzustellen, dass es einen langen roten Faden gibt der sich weiterwebt und den ich schon lange kenne Danke Dir, Silvia und Euch allen sehr für diese Tage!
- mehr Willenskraft. Spüre wenige Energien am Abend nach der Arbeit. Und doch tut das Innehalten gut.
- Ich möchte nicht mehr vor meinen unangenehmen Gefühlen davonlaufen. Mein inneres Kind braucht mich, wenn es Angst hat, traurig ist, sich unsicher fühlt. Ich will auch mitbekommen, wenn ich dableibe, wie es dem innere Kind geht- hin spüren- immer genauer. Hin spürend zuhören. Danke!!!
- große Dankbarkeit für die Lehre und für Dich liebe Sylvia
- Mein Herz ist warm und erfüllt. Ich spüre die Inspiration. Ich bleibe dran und freue mich so sehr, dass die Community da ist und wir gemeinsam den Weg der Liebe gehen. Meine Absicht ist gefestigt und klar. Ganz lieben Dank für deine Unterstützung
- Ich fühlte mich immer nicht ganz vollwertig, weil ich in meinem Leben keine klaren äußeren Ziele hatte, die ich erreichen wollte. Danke dieser Challenge erkenne

ich, dass mich seit meiner Jugend eine klare innere Absicht leitete, die ich als Sehnsucht wahrnahm, die Sehnsucht nach Hingabe. Diese Sehnsucht führte mich in Abhängigkeiten, sodass ich mich davon befreien wollte. Jetzt im Alter erkenne ich diese Sehnsucht als spirituelle Sehnsucht und ich bin zutiefst dankbar, dass sie mich durch mein Leben leitete.

- Das Thema Absicht und innerer Ruf wird mich weiter beschäftigen. Danke für alles!
- danke danke von Herzen
- dank an dich Sylvia und an alle, denen ich begegnet bin
- Keinesfalls möchte ich das Innehalten vergessen. Danke dir und der Gruppe aus tiefstem Herzen.
- einen tiefen Wunsch nach inneren Frieden in mir. Immer wieder neu in tiefer Absicht ins Leben bringen.
- Dankbarkeit für die Inspirationen
- Ich möchte nicht vergessen, die Dinge mit Respekt zu tun. Danke
- Ja,ja,ja, super toll!
- Ich bin dir liebe Sylvia unendlich dankbar🙏 für die Impulse der vergangenen Tage. Es hat den Schleier meiner Verwirrung ein wenig angehoben... und mir deutlich gemacht, dass es die (meine) Absicht ist, auf die ich mich jetzt fokussiere! Damit ich hoffnungsvoll in eine Ausrichtung (Ruf zu lauschen) komme, die mir wieder die not-wenige Energie geben kann. Auch bin ich dankbar für die Austausch, so dass ich DAS ins Wort bringen konnte... mich selbst hören konnte und mir so tief zugehört wurde. Ich danke dir nochmals und euch von Herzen, Und danke dir, liebe Solveig und auch und allen anderen Hosts für diese technische Begleitung durch diese für mich so wertvollen Abende. 🙏
- 🙏
- danke Solveig und alle TechnikunterstützerInnen!