



Terry Patten (I-I):  
**Integrale Lebenspraxis**  
 Eine Praxis des 21.  
 Jahrhunderts für körperliche  
 Gesundheit, emotionale  
 Balance, geistige Klarheit und  
 spirituelles Erwachen

„An einen bestimmten Punkt in der Schule unseres Lebens entsteht spontan das Bedürfnis uns zu entwickeln – wir wollen aufwachen, um klarer zu sehen, um uns zu öffnen, mehr zu lieben, vollständiger zu sein in jedem Augenblick unseres Lebens. Integrale Lebenspraxis (ILP), ist ein geschickter, aktueller Weg um dieses universelle Bedürfnis zu verstehen und zu praktizieren. **Es ist ein Weg um schneller und authentischer zu erwachen, präsent zu sein, sich zu öffnen und ganzheitlich zu leben...**

...In der Tat ist ein Kernprinzip von ILP **„integrales Cross-Training“**. Es basiert auf einer entscheidenden Erkenntnis. Anfänger in der Meditation, die mit Krafttraining beginnen, machen rascher Fortschritte in der Meditation als solche, die das nicht tun. ... Jedes menschliche Wesen ist holistisch und in sich verbunden.

... **Es ist der erste Lebens-Entwurf, der uralte, moderne und postmoderne Weisheit vollkommen integriert.** Es ist ein klärender Kontext für jeden, der ernsthaft einen Beitrag für seine Welt leisten möchte....

...ILP hat eine **„offene Architektur“**. Statt irgendwelche bestimmten Praktiken vorzugeben, liefert es Prinzipien, um ein persönliches Set von Praktiken zu entwerfen, die auf deine Bedürfnisse zugeschnitten sind – und die in deinem geschäftigen Leben funktionieren können. **Es ehrt die bestehenden Praktiken, die du bereits ausübst und hilft dir zu bemerken, was auch immer du auslassen magst.** Es ist einfach ein intelligenter, klarsichtiger Art die große Frage der Selbst-Kultivierung zu beantworten.

...Und letztlich macht die Integrale Lebenspraxis es möglich eine reichhaltige Praxis zu haben, sogar inmitten unseres geschäftigen post-postmodernen Lebens. **ILP ist skalierbar. Falls nötig, kannst du sie in nur 10 Minuten pro Tag tun. Gleichzeitig wirft sie das Licht der Praxis auf jeden Moment des Lebens.** Und ILP bietet eine ganze Reihe immens praktischer und spezifischer Unterscheidungen, die dir dabei helfen die Verwirrung und Zerstreutheit zu durchschneiden, die andernfalls dein Wachstum, Erwachen und deine höchste Exzellenz behindern.“

© Terry Patten, 2008, Auszug, deutsche Übersetzung



**Terry Patten** ist zusammen mit Ken Wilber Co-Autor des neuen Buches **„Integral Life Practice“**. Er ist außerdem

Coach und Berater, Autor, Lehrer und Unternehmer. Als Mitentwickler von ILP am I-I und spiritueller Langzeit-Praktizierender hat er hunderte Menschen bei der Verwirklichung ihres größten Potenzials begleitet. Er lebt gemeinsam mit seiner Frau Deborah in San Rafael, Kalifornien.

Web: <http://integralheart.com/>

*„Terry Pattens Arbeit ist wunderbar umfassend und integral in ihrer Ausrichtung und Form. Ich empfehle sie dringend jedem, der auf der Suche ist nach einem Engagement in wahrhaft transformativer Arbeit.“*  
 - Ken Wilber

**ILP-Vortrag mit Terry Patten:**

**Datum:** Donnerstag, 30. April 2009

**Zeiten:** 18:30 Uhr Einlass

19:00 Uhr Beginn

22:00 Uhr Ende

**Ort:** d.a.i. (Deutsch-Amerikanisches Institut)  
 Karlstraße 3  
 72072 Tübingen

**Preise:** 12 € (erm. 10 €)  
 für d.a.i. Mitglieder 9 €

Info: d.a.i.-tübingen 07071-795260 · Integraler Salon Tüb. · [markusZeh@web.de](mailto:markusZeh@web.de)

[www.dieintegraleakademie.org](http://www.dieintegraleakademie.org)

In Kooperation mit