

Workshop

„Der eigenen Natur auf die Spur kommen“

Zielgruppe

Menschen, die

- sich selbst etwas Gutes tun wollen
- auf der Suche nach einer Auszeit mit Mehrwert sind
- auf der Suche nach ihrer Persönlichkeit/Identität sind
- ihre Wahrnehmung für sich und das Umfeld schärfen möchten
- mehr Achtsamkeit in ihr Leben bringen möchten
- ihren Energiespeicher auffüllen möchten
- sich selbst begegnen möchten
- Motivation spüren möchten

Zielsetzung

- Ankommen bei sich selbst
- Persönliche Standortbestimmung: Wer bin ich? Was macht mich aus?
- Persönliche Träume und Wünsche erleben
- Wahrnehmung und Achtsamkeit schärfen
- Motivation auf sich selbst zu achten
- Bearbeitung persönlicher Themen
- Fokussierung auf Lebensziele

Methoden

- Dialog und Diskussion
- Gruppenübungen, Einzelübungen, Bearbeitung von Arbeitsblättern
- Praktische Einheiten indoor und outdoor, z. B. Entspannungsübungen
- Feedback

Termin

Samstag, 23.06.2018
10:00 - 17:00 Uhr

Kosten

229,- Euro inkl. MwSt., sowie kompletter Verpflegung (Kaltgetränke, Kaffee, Tee, Snacks und Mittagessen)

Programm

ab 09:30 Uhr	Ankommen
10:00 Uhr – 11:00 Uhr	Kennenlernen
11:00 Uhr – 13:00 Uhr	Einheit „Wer bin ich?“ Identifikation durch Werte und Haltung Selbst- und Fremdwahrnehmung
<i>13:00 Uhr – 14:00 Uhr</i>	<i>Gemeinsames Mittagessen</i>
14:00 Uhr – 14:30 Uhr	Aktivierungsübung „Ich mache mich auf den Weg“ draußen bzw. drinnen (nach Wetterlage)
14:30 Uhr – 16:30 Uhr	Einheit „Auf die Spur kommen...“ Identifikation von Wünschen, Träumen und Zielen „Was ich immer schon mal machen wollte...“ Motivation
16:30 Uhr – 17:00 Uhr	Abschluss des Workshops „Was nehme ich mit“ Kurzmeditation „Gelassen zurück in den Alltag“
17:00 Uhr	Ausklang

Ausschreibungstext

„Es liegt in der Natur des Menschen, dass Begehren und Wirklichkeit einander stets widerstreben.“ (Manuel Vázquez Montalbán)

Schaffen Sie das Bewusstsein für Ihr Begehren und Ihre Wirklichkeit. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung, um der Unzufriedenheit vorzubeugen. Kommen Sie Ihrer Natur auf die Spur und sorgen Sie für sich und Ihre Gesundheit.

Was ist Ihnen wichtig in Ihrem Leben? Worauf kommt es Ihnen an? In welchen Momenten geht Ihnen sprichwörtlich das Herz auf und wohin soll es noch gehen?

Die Antworten auf diese Fragen beantworten Sie meist dann, wenn Sie Ihre zentralen Werte kennen und wissen, welche Haltung Sie gegenüber sich selbst und anderen Menschen einnehmen wollen.

Gehen Sie diesen Aspekten auf den Grund - in diesem Workshop! Ermitteln Sie die wesentlichen Prinzipien, die in Ihrem Leben gelten sollen. Erarbeiten Sie Ihren persönlichen Wertekompass. Entdecken Sie außerdem, dass oftmals auch die kleinen und feinen Wünsche die wirklich wichtigen sind und dass es sich lohnt, genauer hinzusehen. Nehmen Sie aus diesem Workshop eine Inspiration mit hinein in den Sommer und die Motivation, endlich Dinge zu tun die längst getan werden wollen!

Zu wissen was Sie ausmacht, wer Sie sind und wofür Sie stehen, bestärkt Sie in Ihrer Persönlichkeit und gibt Ihnen Kraft, Motivation und Bewusstsein auf Ihrem Lebensweg!



Foto für die Ausschreibung: Der eigenen Natur auf die Spur kommen
(für eine größere Auflösung bitte melden.)