



AUFBRUCH – BIST DU BEREIT?

Seminar: **Silence - Stille**
Seminarort: Kloster Eberbach,
D-65346 Eltville im Rheingau
Termin: 21. November 2020
Zeit: 14:00 Uhr – 20:30 Uhr
Seminardauer: 6:30 h
Teilnehmerzahl: Mind. 6 – 10 Personen
Teilnehmergebühr: 175,- €
Frühbucherrabatt: 150,- € bis 23.08.2020
Seminarleiterin: Isolde Guckelsberger-Penzin



“Silence - Stille”

Wir sehnen uns nach Stille, nach Orten die ursprünglich sind und ruhig, kein Lärm. Wir wollen wieder unsere innere Stimme hören, ohne dass sie von außen übertönt wird. Wir aber treiben unser Leben immerzu voran und glauben, dass nur dort, wo am meisten Trubel und Action herrscht, das wirkliche Leben stattfindet. Dabei übersehen wir, dass das Wesentliche in der Stille geschieht.

Wie aber können wir zur Stille in uns selbst zurückfinden und wie gehen wir mit einer Flut von Gedanken und Ängsten um, die sich dann zu Wort melden?

Dieses Seminar behandelt die Macht der Sprache und des Körpers in Form von nonverbaler Kommunikation mit dir und deiner Außenwelt. Hierbei greife ich auf Erkenntnisse aus der Psychologie und der Bewegungsmeditationspraxis (IMP) zurück.

Viele der Techniken und kreativen Anleitungen, die du hier bekommst und lernst kannst du in deinem Alltag anwenden. Besonders dann, wenn du wieder mal vor Entscheidungen stehst oder nach Antworten suchst.

Auf was wartest Du?

Deine Zeit ist JETZT.

AUFBRUCH – BIST DU BEREIT?

Programm:

1. Die große Stille
 - Weshalb unsere stillsten Stunden oftmals die ereignisreichsten sind
 2. In der Stille ankommen – lass' alles hinter dir und befreie dich!
 - IMPuls IMProvisation: lerne eine andere langsame Art der Bewegungsmeditation kennen
 3. Die innere Stimme wird laut und verschafft sich Gehör
 - Du lernst, deiner inneren Stimme wieder zuzuhören und dich darauf einzulassen
 4. Das innere Team bekommt ein Gesicht
 - Durch Anleitung lernst du, deinem inneren Team ein Gesicht zu geben
(Nach dem Modell von Friedemann Schulz von Thun)
 5. Bewegung und Meditation – So still
 - IMPuls IMProvisation: geführte Bewegungsmeditation mit Leitgedanken.
- + Live (!)** scharmanische Trommelmeditation mit: Percussionist – Günter Bozem,
oder Cellomeditation mit der Cellistin – Silvia Schöller

Freue dich auf ein Seminar, das dir Raum gibt um deine Gedanken neu zu ordnen, deinem inneren Team mehr Bedeutung und Aufmerksamkeit zu schenken und aktuelle Situationen näher zu beleuchten. Erlaube dir, in einer Umgebung der Stille wieder durchzuatmen.

Übernachtungen im Kloster sind möglich unter:

<https://kloster-eberbach.de/hotel-gastro/>

Covit19:

Sollte das Seminar nach gesetzlicher Anordnung nicht durchführbar sein, werden alle Teilnehmer so schnell es geht per E-Mail informiert.

In diesem Fall erhalten alle Teilnehmer den bereits gezahlten Beitrag ohne Aufwand zurück.

Weitere Informationen und Anmeldung gerne unter:

Isolde Guckelsberger-Penzin

(zert. Psychologischer- Systemischer Coach & Choreografin)

Telefon: +49 (0)15678 686631

hallo@aufbruch-coaching.de

www.aufbruch-coaching.de

Bildquelle: Kloster Eberbach, Foto: Hermann Heibel