

**Montag, 18.03.**

09.30 Uhr

## **Neue Wege für herausfordernde Zeiten (Spätbucher-Rabatt)**

Seminar

Eine zunehmend komplexere Arbeitswelt mit hohen Anforderungen und Zeitdruck, die Umbrüche im Außen, auf die wir keinen Einfluss haben: aggressive Viren, Krieg, Klimawandel, Finanzkrise? Wir geben unser Bestes und doch reicht das oft nicht aus: Ängste, Erschöpfung, Depression, Gereiztheit, Schmerzzustände können Folgen sein.

Dieses Seminar ist eine Einladung an Sie, zu verschlafen, inne zu halten und wahrzunehmen, was ist: Wie geht es mir gerade? Wie fühlt sich meine Welt gerade an? Welche meiner Bedürfnisse sind gerade nicht erfüllt? Wo spüre ich das in meinem Körper? Wie wäre es, wenn meine Bedürfnisse erfüllt wären? Wie würde sich das in meinem Körper anfühlen? Und wie komme ich von dem Ist - Zustand in den Zustand der Fülle und Entspannung? Das Unbewusste benötigt Orientierung und klare Koordinaten, wo es langgehen soll, beispielsweise in den Zustand der Kraft, in dem ich frei atmen, und mich frei entfalten kann. Welche ersten Schritte erscheinen aus mir heraus hin zu mehr Kraft, zu befreitem Atem und freier Entfaltung? Welche Schritte erscheinen aus dem Feld der Teilnehmenden heraus? Es geht ausdrücklich nicht darum, einfache Lösungen aus dem Verstand heraus zu entwickeln. Diese Lösungen greifen nicht mehr. Die Komplexität unserer Welt braucht neue Wege, die unser Verstand nicht (be-)greifen kann. Vielmehr begegnen wir den komplexen Themen unserer Zeit mit spielerischem Tiefgang und einem breiten Methodenpool aus Achtsamkeit, traumasensibler Arbeit, Körperarbeit und szenischen Theaterelementen.

### **Seminarleitung**

#### **Lydia Lehmann**

Klinische Sozialarbeit M.A. , Traumazentrierte Fachpädagogin, DeGPT zertifiziert, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

### **Alle Termine zu diesem Thema**

18.3.2024 09:30 Uhr - 19.3.2024 17:00 Uhr

#### **Dauer**

16 Unterrichtseinheiten

#### **Kosten**

**Spätbucher-Rabatt 382,- Euro (statt 462,- Euro)**

#### **Ort**

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.