AUS-ZEIT-SEMINAR

Im HAUS in der SONNE in FIEBERBRUNN

Seminar von 28. Juni – 30. Juni 2019

Pixabay.com

Ziel des Seminars:

In einem geschützten Raum und in entspannter Atmosphäre innehalten und dem Leben Zeit schenken – unter fachkundiger Anleitung den eigenen Lebensthemen nachspüren. Das Vertrauen ins Leben, in die Selbstwirksamkeit und in die eigene Handlungskompetenz stärken. Werte-Haltung und Sinn-Zusammenhänge erkennen. Die eigene Persönlichkeits-Entwicklung fördern.

Seminartage & Seminaraufbau:

Die Seminartage richten sich mit ihrem Programm an die jeweiligen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen. Deshalb wird kein detaillierter Zeitrahmen vorgegeben, denn es sollte genügend Raum und Zeit zur Verfügung stehen.

Die Seminare sind als 2 ½ tägige Workshops wie folgt aufgebaut:

SEMINARTAG 1:

- Kennenlernen/Vorstellungsrunde
- Außeneinheit – Sinnesweg, Kraftplätze…
- Theoretischer Input, logotherapeutische und existenzanalytische Erkenntnisse nach V.E. Frankl, wissenschaftliche Untermauerung der jeweiligen Themen
- Gemeinsames Mittagessen
- Workshop – praktische Übungen und Fragestellungen in Kleingruppen bzw. für sich als Einzelperson – anschließend Gespräch in der Gruppe zu den jeweiligen Erkenntnissen und Erfahrungen.
  „Welche eigenen Erkenntnisse und Erfahrungen aus meinem Leben möchte ich mit der Gruppe teilen?“
- „Welche Kompetenz hat mich bis hierhin kommen lassen?“
- „Was mache ich daraus?“
- Ausklang mit einer Yogaeinheit
- Gemütliches Beisammensein am Abend

SEMINARTAG 2:

- Außeneinheit – Yogaübungen, Walking oder Laufeinheit
- Methoden, Handwerkszeug, praktische Übungen
  Die Existenzanalyse und Logotherapie V.E. Frankls bietet wunderbare Möglichkeiten, das Vertrauen in sich selbst, in seine Mitmenschen und in das Leben zu stärken.
- Gemeinsames Mittagessen
- Wir nützen das Potential der Gruppe/Gruppenarbeit – „Welche Möglichkeiten kann ich für mein Leben noch entfalten?“ „Was hat mich zu der Person gemacht die ich bin?“…
- Ausklang mit einer meditativen Reise
- Gemütliches Beisammensein

SEMINARTAG 3:

- Start mit einer meditativen Reise ins Innere
- Reflexion des Erlebten und Austausch in der Gruppe – „Wie kann ich im Alltag meine Werte leben und mir die Sinnhaftigkeit meines Tuns immer wieder bewusst machen?“
  „Was kann ich im Jetzt tun, um eines Tages auf ein gelungenes Leben zurückzublicken?“
- Yogaeinheit
- Ausklang/Mittagessen

Das HAUS IN DER SONNE ist ein Ort mit hohem Wohlfühlcharakter.
Wertschätzender Umgang miteinander ist ein Leitsatz im Haus in der Sonne.

Die Yogaeinheiten bzw. Außeneinheiten werden von qualifizierten Trainerinnen durchgeführt.
Die Workshops werden teilweise von zwei Trainerinnen begleitet.
Für das leibliche Wohl sorgt eine hervorragende Köchin mit Produkten aus der Region.

Investition für dieses Seminar:

€ 595 inklusive Unterkunft (Doppelzimmer zur Alleinbenutzung), Verpflegung und Yogaeinheiten bei einer Teilnehmerzahl von mindestens 6 Personen.

Informationen zu den Trainerinnen:

- ANDREA ALDOSSER B.A.
  Zertifizierte Trainerin mit Fokus auf Sinn- und Werteorientierung, Coach, Personal- und Organisationsentwicklung
  www.andrea-aldosser.at

- ELISABETH RIEDERER
  Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Psychosoziale Beratung für Logotherapie und Existenzanalyse, Trauma- und Krisenberaterin, Supervisorin
  www.elisabeth-riederer.at