

Selbsterfahrungsseminar

Kreative Arbeit mit positiven Ressourcen

Sie spüren den Wunsch sich selbst besser kennen zu lernen, den unbestimmten Ruf nach **Veränderung**? Sie wollen Ihre **Wahrnehmung** und **Bewusstheit** stärken, um den eigenen Standpunkt zu schärfen oder sich einfach selbst näherkommen?

Möglicherweise ist Ihnen auch nicht ganz klar was Sie antreibt, was Sie sich wünschen, doch Sie verspüren diesen unbestimmten Impuls weiterzugehen, nach „mehr“...?

Oder aber Sie wissen genau, wohin es Sie zieht, doch Ihre Wünsche (und Sorgen) scheinen in weiter Ferne, unvereinbar, aussichts- oder formlos?

Vielleicht suchen Sie auch im Stress des Alltags nach einer **Oase zum Luftholen**, einem Raum, in dem es Ihnen möglich ist Belastendes abzulegen, zu sich zu kommen und den Ruf oder die Wünsche des eigenen Herzens wieder zu hören (die im Alltag oft von so vielem verdeckt werden)?

Dann besuchen Sie unser Seminar, in dem es um eines geht: **Sie!**

Ihre Wünsche, Träume und Sehnsucht. Ihre Stärken und (verborgenen) Ressourcen, die Ihnen helfen werden Ihrem Wunsch nach Veränderung, Entwicklung oder Bewusstwerdung näher zu kommen.

Zudem möchten wir Ihnen helfen Ihre Wahrnehmung für sich, Ihre Mitmenschen und Ihr (Lebens-) Umfeld zu sensibilisieren sowie mit Ihnen erarbeiten, welche Veränderungsmöglichkeiten sich Ihnen bieten – und die Veränderung fängt bereits bei der Wahrnehmung an!

Das erwartet Sie:

- Ein Selbsterfahrungsseminar, bei dem Sie sich selbst näherkommen
- Erfahrungen in einem geschützten Rahmen und innerhalb der Gruppe
- Die Gruppendynamik als entscheidender Impuls zur Entfaltung
- Ein geschützter Rahmen, Verschwiegenheit innerhalb der Teilnehmer
- Fokus auf positiven Ressourcen, Stärken, (Re-) Aktivierung
- Kreative Arbeit im Denken und Handeln
- Exklusive (eigens von uns für dieses Seminar entwickelte) Tools, Methoden, Aufbereitung der Inhalte

Inhalte:

- Innere und äußere Wahrnehmung
- Wünsche, Träume, Ideale, Sehnsucht
- Resonanz, Entwicklung, Veränderung
- Perspektivwechsel-/ erweiterung
- Belastendes loslassen, aus Mustern aussteigen
- Erweiterung des Handlungsspielraumes und (Selbst-) Verantwortung
- Ressourcenarbeit
- Kraft schöpfen (im Seminar, Alltag sowie für bestimmte Lösungswege)
- Erleben, erspüren, ausprobieren
- (Innere) Impulse wahrnehmen, Vertrauen in sich selbst aufbauen