

Die Kunst des Lebens

Gesundheit und Erholung

Inhalt:

„Der Ursprung jeglicher Phantasie ist die Lebenskraft“
(Samuel Tayler Coleridge)

In unserer heutigen Zeit erleben wir permanente Hektik und ständigen Zeit- und Leistungsdruck. Unser Leben wird zum Dauerstress, wenn wir es nicht schaffen, berufliche und private Ziele, Anforderungen und Wünsche, also die so genannte „work-life-balance“, im Ausgleich zu halten. Die Folge ist Erschöpfung, mangelnde Lebensfreude und Verlust von Lebenskraft.

Zeit für sich selbst nehmen! – Zeit zum Innehalten!

Das Seminar „Die Kunst des Lebens“ bietet Ihnen den Rahmen, sich wieder auf sich selbst zu besinnen. Steigen Sie für 5 Tage aus Ihrem Alltag aus und erleben Sie sich auf einer anderen Ebene, um Ihre eigene Gegenwart mit Distanz zu überprüfen – und vor allem – um sich vom Alltagsstress zu entspannen. Entdecken Sie auf diese Weise Ihre eigene Kreativität und Ihre persönlichen Wünsche und Ziele wieder.

In einem vielseitigen und kreativen Prozess ist die Begegnung mit sich selbst und mit anderen gewollt. Körper, Geist, Emotionen und Denken werden ganzheitlich angesprochen – ein faszinierender Weg zur kreativen Persönlichkeitsentfaltung.

Dieses Seminar kann ein konkreter Schritt sein, das eigene Leben „kunstvoll“ zu verändern, es in eine klare, kraftvolle Balance zu bringen. Durch die eigene Lebenskunst kann das Gefühl von Glück und Zufriedenheit wieder in das Leben zurückkehren.

Zielsetzung

Ziel ist es die Ergebnisse in den Alltag zu integrieren.

- Einführung in einfache Entspannungstechniken - die Energie zum Fließen bringen; Duft QiGong, Bewegung, Übungen zur Achtsamkeit u.a.
- Kreative Wege zur Entdeckung und Weiterentwicklung eigener Wünsche, Träume und Ziele
- Selbstverantwortung und Eigeninitiative: Wie kann ich **mein** Leben leben? Handlungsstrategien entwickeln
- während der gesamten 5 Tage ein eigenes „künstlerisches Projekt“, das zur Reflektion der individuellen Kreativität und Persönlichkeit anregt (z. B. Malen, Steine klopfen, Tonmasse modellieren)

Methoden

Einzel- und Gruppengespräche, Übungen, Erfahrungsfeld der Sinne, praktische kreative Arbeit, Entspannungsübungen

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen, Führungskräfte

Termin

3-5 Tage
10 Teilnehmer/innen

Ort

verschiedene Angebote

Teilnahmegebühr

nach mündlicher Vereinbarung

Trainer/In

Dipl. Sozialwissenschaftlerin Antje Poser

Teilnahmebedingungen

Leistung

Im Seminarpreis enthalten sind:
Ihre Tagungsunterlagen, die Konferenzgetränke sowie Verpflegung und Unterkunft.
Die Anreise liegt bei den Teilnehmern/innen.

Stornierung

Eine Stornierung ist bis zu sechs Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei. Bei schriftlicher Abmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar fallen 50 Prozent des Teilnahmebetrags an. Danach müssen wir Ihnen leider die Gesamtsumme berechnen.

Seminarabsage

Forum La Vida behält sich vor, eine Veranstaltung aus wichtigem Grund (z.B. wegen Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) abzusagen. Bereits gezahlte Teilnahmebeträge werden rückerstattet. Weitere Ansprüche gegenüber Forum La Vida bestehen nicht.

Kontakt

Forum La Vida GmbH
Bernhardstraße 15
50968 Köln

T (0221) 7885740
F (0221) 16991379
info@forumlavidade.de
www.forumlavida.de