

Aufblühn mit der Kraft der 5 Lehrer:innen

Woche der Persönlichkeitsbildung - Mental-Training

Einsatz von Ritualarbeit in der Natur, Entspannungsmethoden, Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit. Psychosoziale Unterstützung.

Wann: Montag, 4. 8. 2025, ab 17:00 bis Samstag, 9.8.2025 bis 12:00

Kurszeiten: 9:00 - 12:00 / 15:00 - 18:00 / 19:00 - 21:00

Wo: Der Klugbauer, Fallegg 28, 8563 Sommereben

Trainerin:

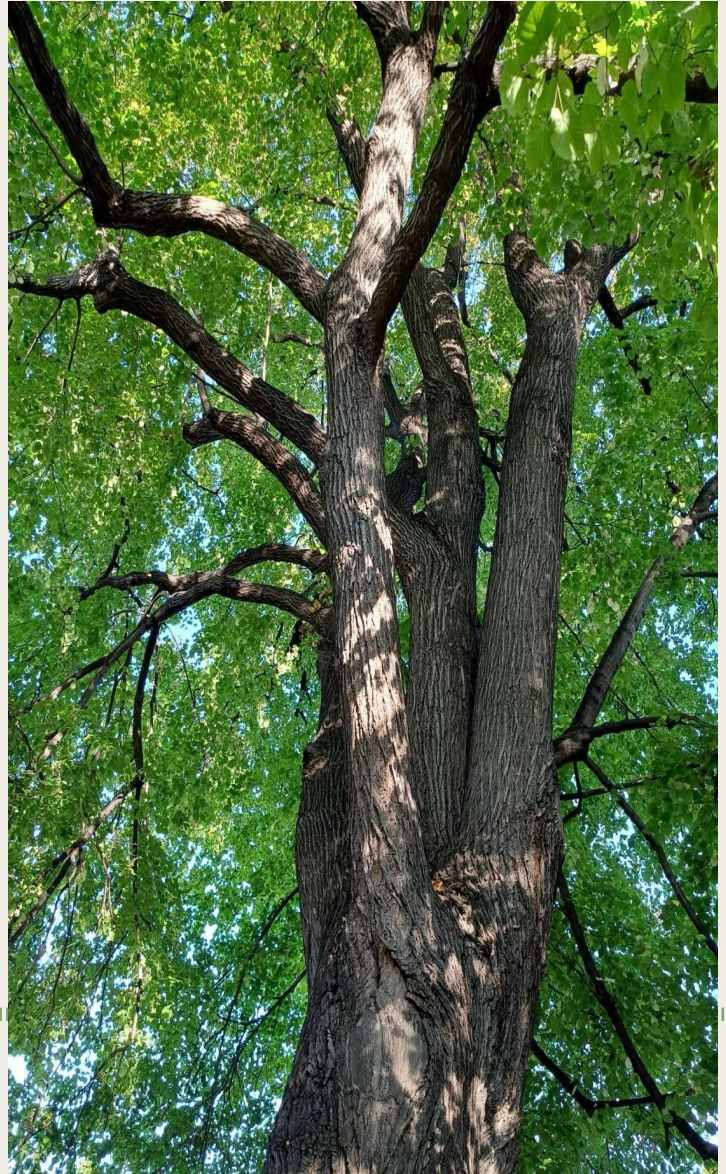
Mag. Andrea Mittl

Kosten: Kursgebühr: € 780,--

Kosten für Unterbringung mit Halbp.:

EZ: € 682,-- / DZ € 577,52 /Person

Information: Diese Kreativwoche ist KEIN Ersatz für eine psychotherapeutische Behandlung. Wir ersuchen um Bekanntgabe einer ev. psychischen Erkrankung, damit im Vorfeld geklärt werden kann, ob diese Kreativwoche geeignet ist.



Was erwartet Dich in dieser Woche der Persönlichkeitsbildung?

Aus der eigenen Mitte heraus handeln, Selbstliebe kultivieren, Dankbarkeit, Freude verspüren - geht das überhaupt angesichts der großen Herausforderungen, die der Alltag bringt?

Studien belegen, dass Menschen, die sich mental-geistig ausrichten und eine entsprechende Kultur der Selbstsorge entwickeln, sich nicht ausgeliefert fühlen, sondern Selbstwirksamkeit entwickeln und somit gefestigter sind. Mental-geistige Orientierung ist nicht nur an sachlichem Wissen interessiert, sie bezieht zusätzlich weisheitsvolle Aspekte ein, “

Weisheit entfaltet sich nicht nebenbei, sozusagen als Geschenk im Zuge des Alterns. Weisheitsvolles Handeln bedarf Bewusstheit über die eigenen Bedürfnisse, achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen Menschen.

In diesem Workshop lassen wir uns vom Konzept der 5 Lehrer:innen leiten, das die Mutter, den Vater, das Selbst in der Pubertät, die Gesellschaft und das Alter als formende und gestaltende Kräfte sieht. Wir sind diesen nicht einfach ausgeliefert, wengleich die Kindheit u. die Erfahrungen dieser Zeit sehr prägend sind. Im Sinne von Alfred Adler, der

nicht die Traumaarbeit, sondern Ressourcenarbeit im Fokus hat u. sich auf die Zukunft ausrichtet, gehen wir die Stationen Mutter, Vater & Selbst durch, um sozusagen selbstbestimmte Klärungsschritte durchzuführen. Wenn die Stationen Kindheit u. Jugend bewusst durchgegangen wurden, wenden wir uns den Aspekten “Gesellschaft und Alter als Lehrer:in” zu.

Mithilfe der Bellian-Arbeit (eine Aufstellungsarbeit mit indigenen Wurzeln), ritueller Arbeit in der Natur und BREEMA-Übungen können innerer Halt, Festigkeit u. Selbstliebe aufgebaut werden.