

Leitstern oder Leidstern – Das Lebenskarussell durch Reflexion gestalten lernen



Unser aller Lebenskarussell dreht sich in seinem ganz individuellen Tempo. Doch was heißt überhaupt „Lebenskarussell“? Und was genau ist es, was es antreibt? Und in wie weit habe ich Kontrolle darüber? Sitze ich vielleicht in einem Hamsterrad? Welchen Sinn haben dann mein Denken und Handeln? Wie kann ich die Steuerung zurückgewinnen? All diesen Fragen werden wir mit Hilfe verschiedenster Reflexionsschleifen auf den Grund gehen. Am Ende finden wir Impulse für eine bessere Balance und Ausrichtung.

Seminarablauf:

Bis 08:45 Uhr Anreise

09:00 Uhr: Kennenlernen beim gemeinsamen Frühstück

10:30 Uhr: Das Karussell verdeutlichen

11:00 Uhr: Wanderung inkl. Rucksackverpflegung (auch für Ungeübte geeignet):

12:00 Uhr: Impuls „Steine des Lebens“

12:30 Uhr: „Meine Steine sortieren“

13:30 Uhr: Imbiss aus dem Rucksack

14:30 Uhr: Impuls „Den Leitstern finden“

15:00 Uhr: Mein Leitstern

16:00 Uhr: Rückkehr ins Casa –

Abschlussmeditation und Schlussrunde

17:00 Uhr: Seminarende

Was bringen Sie mit? Ihren gefüllten „Lebensrucksack“ sowie einen leeren Rucksack für den Imbiss am Mittag (selbst zusammenstellbar beim Frühstück) und wetterangepasste Kleidung / Schuhe.

Wir freuen uns auf spannende Reisen zu den Leitsternen!

Beste Grüße

Manja Graewe, M.A. / Prof. Dr. Bernd-Maria Filz

Termin:

Samstag, 28.09.2024

Uhrzeit: 09-17:00 Uhr

Ort: Casa Refugio;

Burgstr. 63,

59846 Sundern-Hachen

Gesamtkosten des Seminars inkl. Verpflegung: 60,00 € (in bar am Seminartag zu entrichten, Rechnung kann auf Wunsch ausgestellt werden)

Da sich das Seminar mit den individuellen Wünschen und Bedürfnissen auseinandersetzt, ist die Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt.

Anmeldungen bitte an

info@casa-refugio.de

mit folgenden Angaben, die wir vertraulich behandeln und nur für evtl. Rückfragen zur Anmeldung nutzen werden: Name, Adresse, Mobilfunknummer.

Geben Sie uns gern Bescheid, falls es in Bezug auf Lebensmittel Einschränkungen gibt.