



- Hospiz
- Haus der Begegnung
- Pflegeheim für AIDS-Kranke

Seminar 15

Selbstpflege

Mich mit Haut und Haaren annehmen
Mein Leben ins Gleichgewicht bringen
Die eigene Quelle (wieder-)finden, in die Wüste gehen

In der Atemlosigkeit unseres Lebens und unseres alltäglichen Tuns brauchen wir immer wieder frischen Atem, Lebensenergie und Mut.

Wahrnehmen, was ist, nachspüren, was sich in deinem Leib tut, sich das Wort oder ein gutes Gefühl in Fleisch und Blut übergehen lassen, damit es Dir unter die Haut geht, ins Herz trifft, in den Kopf steigt, die Seele erreicht.

Auf vielfältige kreative Weise wollen wir eine liebevolle Beziehung zu unserem Körper und seiner Ausstrahlung finden; Innen und Außen in Dialog bringen. Wir tauchen ein in unsere inneren Quellen und lernen, auch in den kleinen Pausen des Alltags daraus zu schöpfen. Entspannungs- und Körperübungen, Imagination geführter innerer Reisen, ans Meer, in die Berge, an meinen Lieblings-Ort.

Im Wechsel von Wort und stillen Zeiten, Bewegung, Übungen aus dem Qi-Gong, die uns mit der Natur verbinden, mit einfachen Bewegungstänzen, auch zu Musik aus aller Welt machen wir uns auf den Weg zu uns selber. Wir verbinden unser Dasein und unser Arbeiten mit dem Rhythmus unseres Atems.

Durch diese Erfahrung ganzheitlicher Methoden vertiefen wir unser Leben und können diesen Schatz weitergeben an unterschiedliche Ziel-Gruppen unseres persönlichen und beruflichen Alltags.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Zielgruppe: Haupt- und ehrenamtliche MitarbeiterInnen im Hospiz und auf Palliativstationen und alle Interessierte

Termin: 19./ 20. April 2010

Beginn: 14 Uhr

Ende: 16 Uhr

Kosten: € 110,- Kursgebühr und € 55,- Pension

Leitung: Angelika Hartmann, Pastoralreferentin, Gestaltungs- und Sozialtherapeutin, Kurse mit Elementen aus dem Psychodrama und Bibliodrama, seit 14 Jahren tätig als Leiterin der Schweizer Missionsgesellschaft Bethlehem Mission Immensee