INSTITUT 3P
Psyche | Profil | Performance

Übergänge

dreitägiger Achtsamkeits-Workshop
1. – 3. November 2024
St. Ulrich (Schwarzwald)

H. Aatz, Institut 3P, Kirchberg 12, 79194 Heuweiler, Tel. 07666/88 46 352, aatz@institut3p.de

INSTITUT 3P
Psyche | Profil | Performance

Übergänge: Altes loslassen, Neues entdecken

Es gibt Phasen im Leben, die von Umbrüchen und Unsicherheiten gekennzeichnet sind. Eine Lebensphase ist vorbei oder neigt sich dem Ende zu. Eine neue beginnt oder muss beginnen. Wie kann ich mit dem Alten abschließen, was kann ich mitnehmen? Wie soll es weitergehen? Was möchte noch gelebt werden und was kann nicht mehr gelebt werden? Wie kann ich mit den Gefühlen umgehen, die oft mit solchen Phasen verbunden sind: Trauer, Wut, Enttäuschung, Angst? Wie kann ich Zuversicht entwickeln, neue Perspektiven sehen und Mut schöpfen?

Antworten auf diese Fragen finden wir nur in uns selbst. Der Workshop bietet Zeit und Raum dafür, uns selbst bewusster zu werden,

- wo wir stehen,
- wovon wir uns verabschieden müssen oder dürfen,
- was unser Herz berührt und
- wofür wir unsere Kraft einsetzen wollen.

Mit der Erkenntnis wächst der Mut, Neues zu wagen: Das Leben kommt wieder in Fluss.

H. Aatz, Institut 3P, Kirchberg 12, 79194 Heuweiler, Tel. 07666/88 46 352, aatz@institut3p.de

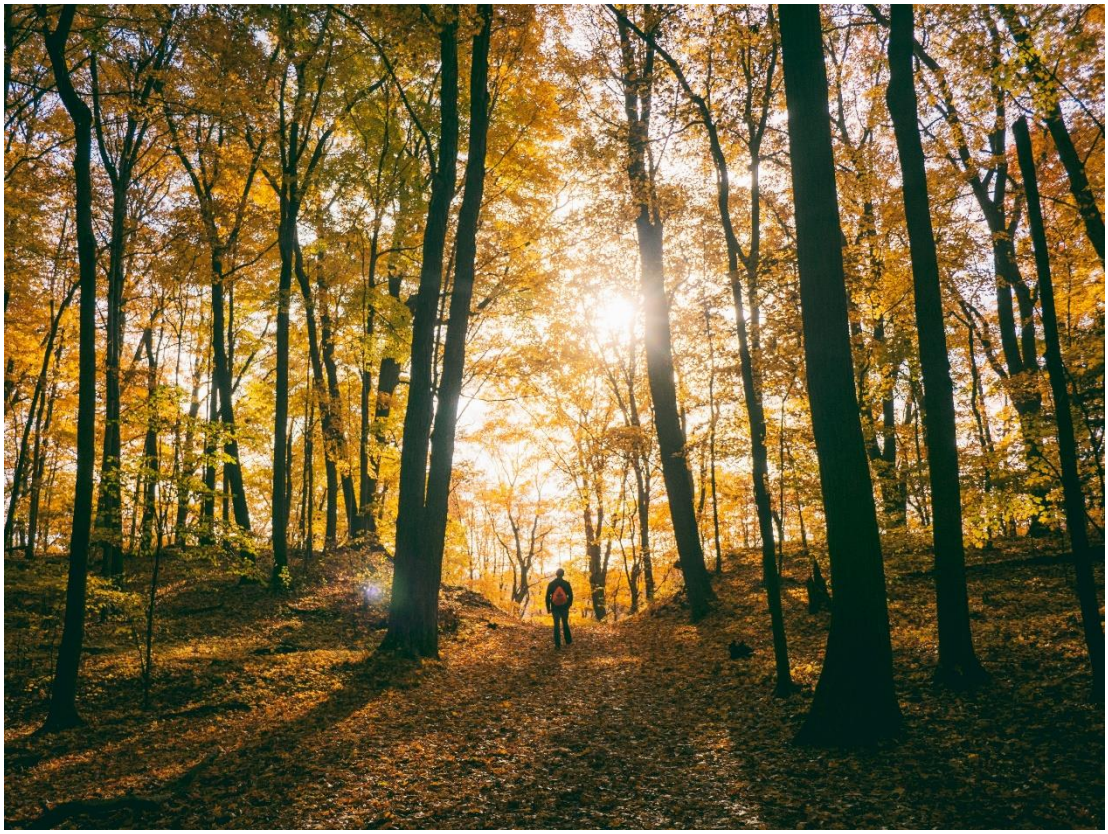
INSTITUT 3P
Psyche | Profil | Performance

Für wen ist der Workshop geeignet?

Der Achtsamkeits-Workshop ist für Menschen geeignet, die

- eine neue Lebensphase beginnen, weil sich das Arbeits- oder das Privatleben grundlegend verändern, z.B. bei Verrentung, Trennung oder Verlust
- Stabilität und Orientierung im Umbruch suchen oder
- neue Impulse und neuen Sinn für die anstehende Lebensphase in sich entdecken möchten,
- sich Austausch mit anderen in ähnlichen Situationen wünschen oder
- sich einfach nur eine Auszeit gönnen möchten, um sich neu zu sammeln und zu sortieren.

Meditationserfahrung ist keine Voraussetzung. Ein Bestandteil des Workshops sind kleine Spaziergänge in der Natur, die aufgrund der Lage des Bildungshauses auch Steigungen enthalten können.



H. Aatz, Institut 3P, Kirchberg 12, 79194 Heuweiler, Tel. 07666/88 46 352, aatz@institut3p.de

INSTITUT 3P
Psyche | Profil | Performance

Was wird im Workshop gemacht?

Im Workshop erforschen wir uns achtsam, mit einem freundlichen Blick. Dazu nutzen wir auch kreative Medien, die uns helfen, tieferen Zugang zu dem zu bekommen, was unsere momentane Lebenssituation ausmacht.

Kurze Meditationen helfen, in die Gegenwart zu kommen, unsern Blick zu klären und uns weniger von gewohnten Denkmustern bestimmen zu lassen.

Die Spaziergänge in der Natur finden im Schweigen statt und unterstützen uns dabei, zur Ruhe zu kommen, Neugier zu entwickeln und wieder in Kontakt mit unseren natürlichen Ressourcen zu kommen.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Workshops ist der Erfahrungsaustausch mit anderen.

H. Aatz, Institut 3P, Kirchberg 12, 79194 Heuweiler, Tel. 07666/88 46 352, aatz@institut3p.de

Wo findet der Workshop statt?

Der Achtsamkeits-Workshop findet im Bildungshaus Kloster St. Ulrich, in der Nähe von Freiburg statt: www.bildungshaus-kloster-st-ulrich.de.
Das ehemalige Kloster St. Ulrich liegt am Ende eines idyllischen Tales am Fuß des Schauinsland, des Freiburger „Hausberges“.

Vom Kloster aus lassen sich in alle Richtungen wunderschöne, aussichtsreiche Spaziergänge im Schwarzwald unternehmen, die steile, aber gut begehbare Passagen enthalten können.

Für die Übernachtung im Bildungshaus stehen Einzelzimmer mit Dusche/WC zur Verfügung. Die Mahlzeiten nehmen wir zusammen mit anderen Gästen im Speisesaal des Bildungshauses ein.

Wer leitet das Retreat

Das Retreat wird von Helmut Aatz und Hille Müller geleitet.

Helmut Aatz ist Gestalttherapeut (HP), zertifizierter Achtsamkeitslehrer (MBSR, MBST) und ausgebildet in lösungsorientiertem Coaching. Er war 20 Jahre als Führungskraft, Projektleiter und Berater in der E-Learning Branche tätig, ist Dozent an der Hochschule Darmstadt und leitet das Institut 3P.

Hille Müller ist Sozialpädagogin und Gestalttherapeutin und ausgebildet in lösungsorientiertem Coaching. Sie war über 20 Jahren in der Bildungsarbeit mit Jugendlichen und jungen Menschen tätig und arbeitet nun in der Schwangeren- und Familienberatung.

Organisatorisches

Termin

Beginn, Freitag, 1. November 2024, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende, Sonntag, 3. November, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen

Ort

Bildungshaus Kloster St. Ulrich
79283 Bollschweil
www.bildungshaus-kloster-st-ulrich.de

Teilnahmevoraussetzungen

Normale körperliche und psychische Belastbarkeit

Gruppengröße

8 - 12 Teilnehmende

Kosten

470,00 € Seminarkosten mit Verpflegung und Übernachtung im Bildungshaus in EZ mit Du/WC

Weitere Informationen und Anmeldung

INSTITUT 3P
Psyche | Profil | Performance

Kirchberg 12
79194 Heuweiler
Tel. 07666.88 46 352
aatz@institut3p.de
www.institut3p.de