

Wandelzeit

Neue Ziele, neue Wege für Frauen und Männer

Natur, Bewegung und psychologische Impulse zur Entfaltung Ihrer Potentiale, Bearbeitung von Belastungen und Entwicklung von Lösungen.

<p>Ort BIGG, Ottostr.21 Bamberg Hain oder Michaelsberger Wald</p> <p>Termin Freitag 07.04.2017 10.00-17.00 Anmeldung Bis 30.03.2017</p> <p>Zielgruppe Frauen und Männer, die neue Wege gehen möchten Gruppengröße: 6-12</p> <p>Ausstattung Feste Schuhe und wettergerechte Kleidung</p> <p>Kosten Je nach Anzahl der TeilnehmerInnen 90-110 Euro Incl.Imbiss und Getränke</p> <p>Rückfragen und Anmeldung</p>	<p><u>Inhalt</u> Zeiten des Wandels und rapider gesellschaftlicher Veränderungen erfordern von Frauen und Männern enorme Anpassungsleistungen, die oft zu Überlastung, Stress, Konflikten und Störungen führen. Unser Workshop möchte Sie unterstützen Ihre Ziele und Ihren Weg wieder klar zu finden und nach Lösungen zu suchen. Unter geschlechtsspezifischer Perspektive analysieren wir Anforderungen, Rollen und Identitätsthemen, konkretisieren Ziele und entwickeln Lösungsideen im Raum und in der Natur.</p> <p><u>Methode</u> Unser Ansatz verbindet Bewegung, mit der Kraft der Natur und therapeutischen Konzepten. Bewegung löst Stagnation und öffnet uns für neue Prozesse. Die Natur fördert nicht nur unser körperl. Wohlbefinden, sie hilft Stress abzubauen, wirkt positiv auf unser Immunsystem und integriert jedes Lebewesen in ihrer/seiner Einzigartigkeit. Hinzu kommt unser Wissen über psychologische Veränderungs-</p>
---	--

Astrid Heyl,
Dipl. Psychologin
heywege@posteo.de
015731977074

ReferentInnen

Astrid Heyl, Diplom
Psychologin,
Familientherapeutin

Martin Abel,
Heilpraktiker
f. Psychotherapie,
Gestalttherapeut,
Yogalehrer

prozesse und Übungen aus
Meditation, Achtsamkeit und
Initiation.

Vorgehen

Die verschiedenen Themen,
Belastungen und Ziele werden aus
weiblicher und männlicher Sicht
entwickelt. Wir werden teilweise
gemeinsam, teilweise in Frauen-
und Männergruppen getrennt in die
Natur gehen.