

Tag der offenen Tür in der varziner4 am Sonntag, 1. Oktober 2017

Wir öffnen unsere Türen. Sie sind herzlich eingeladen, uns kennen zu lernen.

Kleine Beiträge von ca. 45 Minuten bieten Ihnen einen Einblick in unsere Arbeit.

Zwischendurch haben wir Zeit für individuelle Gespräche.

Kaffee und Tee mit Kuchen, Keksen und Knabbereien stehen für Sie bereit! Wir freuen uns auf Sie!

10:55 Uhr Die Tür öffnet sich

Kolleginnen und Kollegen der varziner4 heißen Sie herzlich willkommen!

11 Uhr Achtsamkeit, was ist das?

Eine Einführung mit Übungen

Mein Beitrag bietet Ihnen eine gute Gelegenheit sich über das Thema Achtsamkeit zu informieren. Sie lernen Yoga- und andere Achtsamkeitsübungen kennen.

Anschließend haben wir Zeit für einen Austausch und für Ihre Fragen.

Veronika Blumenbach

12 Uhr Einführung in die Psychosynthese - Therapieform und persönlicher Weg

Die Psychosynthese wurde 1910 von Roberto Assagioli, einem Schüler Freuds entwickelt. Ihm war die Herangehensweise seines Lehrers Sigmund Freud jedoch zu defizit- und problemorientiert, so entwickelte er ein sehr ressourcenvolles Modell vom menschlichen Bewusstsein, das auch die spirituelle Ebene mit einbezieht. Dieses ist nicht nur Basis für eine transpersonale Psychotherapie, sondern kann uns auch in unserer persönlichen, rein privaten Entwicklung unterstützen sowie im Umgang mit unseren Mitmenschen.

Dr. Sabine Khalsa

13 Uhr Schatzkiste Playbacktheater

Playback Theater ist eine besondere Form der Improvisation, bei der Zuschauer persönlich erlebte Geschichten erzählen und diese zurückgespielt bekommen. Dafür müssen die SchauspielerInnen gut in Kontakt sein, die Essenz des Erzählten aufnehmen, zwischen den Zeilen lesen, Körpersprache nutzen, Impulse wahrnehmen und ausdrücken. Fähigkeiten, die im Beratungsprozess und auch im Alltag sehr hilfreich sind. Die Schatzkiste Playbacktheater hält viele Übungen bereit, um den Körper als Wahrnehmungsorgan für Impulse, Intuition und Resonanz zu stärken.

Das werden wir gemeinsam ausprobieren!

Laurence Baumgart und Hilde Driesch-Haupt

14 Uhr Die Mediationsausbildung - Einladung zu einer anderen Konfliktkultur

Mediation ist nicht nur ansteckend, sondern auch gesundheitsfördernd. Denn in unserer Mediationsausbildung lernen Sie nicht nur, andere Menschen in Konfliktsituationen zu begleiten, sondern Sie lernen auch selbst anders mit Konflikten umzugehen.

Die Erfahrung zeigt, dass gelöste, geklärte Konflikte das Leben leichter, lebenswerter machen. Das hat Auswirkungen auf das Arbeitsumfeld, die Freunde, die Familie und die eigene Gesundheit. Konflikte bedeuten Stress für uns. Lösen wir sie, belasten sie uns nicht mehr.

Johannes Philipp

15 Uhr Energie tanken mit Zen

Im Alltag zerstreut sich unsere Lebensenergie durch tausende Aktivitäten. Das macht uns oft hektisch und kraftlos. Mit Zenmeditation sammeln wir uns, beruhigen den Geist und schöpfen in der Stille neue Kraft. Wir geben eine kurze Einführung in Zen und die Übung des Zazen (Sitzen in Kraft und Stille) und bieten eine geführte Meditation an, bei der auch Einsteiger problemlos mitmachen können.

Birgit Schönberger und Dr. Michael Schornstheimer

**16 Uhr Coaching mit Einzelnen, Gruppen und Teams:
Perspektiven wechseln – Lösungen finden**

Coaching hilft, erlebte Situationen, eigenes Handeln zu reflektieren und persönliche Kraftquellen im Blick zu behalten. Es entsteht ein professionell-vertrauensvoller Rahmen, in dem ein offener Austausch möglich wird. Neue Perspektiven, Lösungsimpulse und Wege eröffnen sich. So ist Coaching zugleich ein wichtiger Stresspuffer. Konzentriert und strukturiert arbeiten wir an Ihren Themen und entwickeln nächste Schritte.

Katrin Heydeck

17 Uhr „Ich würde gerne wollen, wenn ich nur könnte ...“

Walt-Disney-Strategie als Coaching-Methode

Als kreative Methode, Sie bei der Realisierung von (insgeheimen) Träumen und Vorhaben zu unterstützen, zeigt die Walt-Disney-Strategie mit ihren drei Stationen *der Träumer - der Realist - der Kritiker* einen Weg auf, aus einem Wunsch ein Ziel zu entwickeln.

In diesem Kurz-Workshop erleben Sie diese Methode an einem Fallbeispiel in der Praxis und erhalten durch die Illustration Anregungen für Ihre eigenen Themen.

Ein kurzer Austausch zu Ihren Fragen rundet den Workshop ab.

Monika Hassenkamp

18 Uhr Paarberatung: „Muss ich mich denn wirklich ändern?“

Niemand ist gezwungen sich zu ändern - für viele Menschen liegt aber eine große Chance darin, ihren eigenen Spielraum, das eigene Reaktionsspektrum, das eigene Möglichkeitsrepertoire zu erweitern und zu vergrößern, um Situationen, die bisher schwierig waren, durch den Einsatz neuer "Werkzeuge" zu meistern. Der Einsatz der bisherigen Werkzeuge sollte dabei aber nicht verlernt werden, da sich diese ja in anderen Situationen als nützlich erwiesen haben. Wer immer nur einen Hammer benutzt, kann damit wunderbar Nägel in die Wand schlagen, was zweifelsohne sehr nützlich sein kann.

Ein Brett zu kürzen - was genauso nützlich sein kann - wird mit dem Hammer nicht ideal gelingen. Daher ist es gut, die Fähigkeit zum Hämmern UND zum Sägen zu besitzen und nicht das eine zu Gunsten des anderen aufzugeben.

Mathias Miklaw

19 Uhr Die Tür bleibt offen – gemeinsamer Ausklang!