

IchSein

„Veränderung geschieht, wenn wir werden wer wir sind.“

Mehrjährige Fortbildungsgruppe in Modulen

Zeit für mich, einfach nur IchSein. Ankommen, bleiben, losgehen, machen, was mir gut tut und auch sein lassen. Allein und in der Begegnung mit der Natur, mit anderen. Inspiration und Reflexion. Ausprobieren, Erfahrung machen. Vertrauen. Immer stärker in Kontakt kommen mit mir selbst und meiner mir eigenen Art. Im Austausch mit anderen erkennen, was mich ausmacht. Einfach Zeit für mich. Und das leben, was jetzt dran ist.

Wir machen uns auf, gemeinsam eine Reise zu unternehmen, immer tiefer in ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben. Wenn wir mit unseren Gefühlen verbunden sind und uns selbst immer besser kennen, können wir entdecken, was es bedeutet, unsere Bestimmung zu leben. Unsere Reise ist bewusst in mehrere Etappen gegliedert und sie findet mehr im Inneren als im Äußeren statt. Um dies zu begünstigen, ziehen wir uns aus dem Alltag zurück und nutzen die Inspiration der Natur und eine Fülle unterschiedlicher Methoden.

Die Erfahrungen, die wir auf dieser Reise machen, finden stets in Körper, Geist und Seele als Einheit statt. Wir beschäftigen uns mit der Resonanz, die entsteht, wenn wir alleine mit uns oder mit anderen sind. Unsere Beziehungsgestaltung und die Art und Weise, wie wir Feedback geben und empfangen, basieren auf dem Prinzip der Achtsamkeit. Die Erlebnisse und Impressionen unserer inneren Reise unterstützen uns dabei, auch im Alltag immer mehr zu dem zu finden, was uns jeweils ausmacht.

Methoden und Arbeitsformen

- Systemische Interventionen
- Coaching Methoden
- Phänomenologische Arbeit
- Hatha- und YinYoga
- Atemübungen
- Aufgaben und Aufträge in der Natur, in Dyaden, Triaden und auch in der großen Gruppe
- Rituale und Methoden, die Selbstreflexion anregen
- Einzelübungen kognitiv/mental und emotional
- Meditation auch in Bewegung in der Natur
- Intuitionstraining

Seminarnummer:	880821
Termin:	26.12.2021 – 08.04.2023 (20 Tage) Terminübersicht siehe Seite 2
Ort:	Wermelskirchen, Haus UnterLinden
Preise:	Seminarpreis: 2.925,- € Unterkunft: VP EZ 1508€ DZ 1283 € Nähere Informationen aus Seite 2
Dozenten:	Susanne Lehmann, Ulrike Wörrle
Susanne Lehmann:	(Jhrg. 1973) ist Kommunikations-/Werbefachwirtin und Master of Science im Change Management. Als Trainerin und Coach liegen ihre Schwerpunkte bei Emotionaler Kompetenz, Coaching, Konflikt- und Stressmanagement, Team- und Ressourcentraining. Sie legt sie Wert darauf, den Teilnehmenden Raum für Entwicklung zu geben und Achtsamkeit zu fördern. Ihre Arbeit ist für sie eine gemeinsame Forschungsreise in den Themengebieten, die ihr am Herzen liegen.
Ulrike Wörrle:	(Jhrg. 1965) ist Diplom-Psychologin, freiberufliche Trainerin, Beraterin und Coach sowie Yogalehrerin. Ihre langjährige Erfahrung als Personalentwicklerin im internationalen Konzernumfeld, ihre Tätigkeit als Trainerin und systemischer Coach verknüpft sie mit ihrem Yoga-Wissen sowie ihrer eigenen Yogaerfahrung in Seminaren zur persönlichen Entwicklung. Schwerpunkte sind Führung, Gesundheit, Kommunikationskompetenz und Teamentwicklung.
Teilnehmer*innenzahl:	10 – 18
Leistungen: Durchführung des Programms durch 2 Leiterinnen, Unterkunft und Verpflegung im Seminarhaus. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.	

„Wir machen uns gemeinsam auf den Weg und erforschen, was IchSein bedeutet. Als Initiatorinnen dieses Programms ist es uns eine Herzensangelegenheit, das, was wir selbst auf unseren Lebenswegen erfahren haben, an andere Menschen weiter zu geben.“ Susanne und Ulrike



Seminarinhalte

- Entschleunigung, Rasten, Auftanken
- Ankommen und Zurückkehren in immer dasselbe wunderschöne Seminarhaus
- In Achtsamkeit mit sich selbst die äußere und innere Umgebung erforschen
- Entdecken von Mustern, Glaubenssätzen, Hürden und Chancen zur eigenen Entwicklung
- (Wieder) Entdecken der eigenen Intuition
- Balancieren der eigenen Kräfte
- Aufbau einer Sensibilität für den Körper und gegenüber der inneren Haltung.
- Regulierung und Harmonisierung der Lebensenergien.
- Entwicklung von Präsenz, Bewusstheit und innere Klarheit für jeden Tag.
- Bewegungseinheiten (Hatha- und YinYoga)
- Selbstcoaching und Selbstregulierung

Organisatorisches

Termine und Seminarzeiten

1. Modul: 26.12. - 30.12.2021 – 5 Tage
2. Modul: 08.04. - 10.04.2022 – 3 Tage
3. Modul: 19.08. - 21.08.2022 – 3 Tage
4. Modul: 27.12. - 29.12.2022 – 3 Tage
5. Modul: 03.04. - 08.04.2023 – 6 Tage

Das Seminar beginnt am 1. Tag jeweils um 10.00 Uhr und endet am letzten Tag um 16.00 Uhr. Das Seminar umfasst insgesamt 20 Tage.

Übernachtung und Verpflegung

Die Kosten für Übernachtung mit Vollverpflegung: 80,00 €/Nacht im Doppelzimmer mit eigener Dusche/WC. EZ-Zuschlag: 15,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

Es gibt vegetarische Vollpension mit drei Mahlzeiten. Tee, Kaffee und Wasser gibt es den ganzen Tag über.

Für weitere Fragen stehen zur Verfügung:

*Susanne Lehmann <https://www.susannelehmann.de/>
und Ulrike Wörrle <http://www.ulrikewoerrle.de>*

Die Anmeldungen werden nach Eingang beim LIW e.V. an die veranstaltenden Dozentinnen weitergeleitet.

Teilnahmevoraussetzung

Willkommen sind Teilnehmer*innen mit Lust und Mut zur Veränderung. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie an keiner (psychischen) Krankheit, Drogenabhängigkeit oder Sucht leiden, die Ihre Verantwortlichkeit mindern könnte.

Die Anreise

Das Seminarhaus ist eine wunderschön renovierte Alte Schule im idyllischen Bergischen Land nahe der Dhünnal-Sperre.

Link zum Haus: www.seminarhaus-unterlinden.de

UnterLinden liegt bei Wermelskirchen Dhünn, ca. 50 km nordöstlich von Köln und ist sehr gut mit dem PKW zu erreichen (von Köln 45min). Bitte nutze Fahrgemeinschaften.



Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fährt man bis nach Heister, dem Weiler, in dem das Seminarhaus liegt. ca. 3 Stunden. Eine Bushaltestelle liegt ca. 700 m vom Seminarhaus entfernt.

Weitere Informationen über Anfahrt, Fahrgemeinschaftsmöglichkeiten, etc. gibt es rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Die Dozentinnen

Susanne Lehmann

„Voller Leidenschaft unterstütze ich Menschen dabei, ihr Potenzial zu entfalten und ihre Träume und Visionen zu leben. Ich möchte ihnen „mit Herz und Verstand“ Möglichkeiten an die Hand geben, für sich Ausgewogenheit und Klarheit zu finden.“



Ulrike Wörrle

„Leichtigkeit und Tiefgang, Humor und Achtsamkeit, Methodenmix und Intuition. Das sind meine Spezialitäten in der Arbeit mit Menschen. Seit Yoga in meinem Leben fest verankert ist, weiß ich noch sicherer, dass die Verbindung von systemischem Arbeiten und Lösungsorientierung dann erfolgreich ist, wenn der Wesenskern eines Menschen liebevoll die Hauptrolle bekommt.“

Die Module

Bei diesem Programm, das sich über mehr als ein Jahr erstreckt, geht es um persönliches Wachstum. Kein Businessstraining, kein Skillsworkshop, kein Fachtraining. Ohne Prüfung, ohne Zertifikat, ohne Druck. Einfach nur entdecken, entwickeln, entfalten.

1. Start der Reise

Am Start unserer Reise widmen wir uns den Themen: was ist da? Aus was schöpfen wir? Was ist unsere Reiseausstattung? Und so öffnen wir die Schatzkisten unserer Kompetenzen und Ressourcen.



Ein wichtiger Teil dieser Bestandsaufnahme ist auch, uns mit den Aspekten unserer Gesundheit zu befassen. Durch die Beschäftigung mit der eigenen Biographie und Familiengeschichte werden wir uns sowohl unserer Stärken und Fähigkeiten, als auch den noch zu integrierenden und versöhnenden Themen bewusst. Und jetzt können wir die Frage stellen: Wo soll die Reise hingehen? Und was ist unsere individuelle Bestimmung? Was wir auf der gemeinsamen Reise erleben wollen und was sich darüber hinaus als Wünsche oder Visionen für unser Leben zeigen, ist Abschluss des ersten Abschnitts.

2. Etappe

Die zweite Etappe führt uns zu den guten Gründen, weshalb wir unsere Träume und Ziele nicht leben. Wir beschäftigen uns mit Widerständen und Hürden. Auch wenn sie plausible Strategien zu sein scheinen, das Leben zu meistern, hindern sie uns jetzt daran, Veränderungswünsche anzugehen. Oftmals verbergen sich diese Stolpersteine hinter eigenen Schattenthemen, vor denen wir zu viel Respekt haben, um sie zu betrachten oder die im Unbewussten verborgen liegen. Indem wir uns unsere inneren Konflikte anschauen, kommen wir unseren eigenen Ängsten und Vorbehalten auf die Spur und finden Wege, sie zu transformieren und zu integrieren

3. Abschnitt



Wenn wir uns im letzten Wochenende um die Integration von eigenen Schatten gekümmert haben, so nehmen wir uns jetzt Zeit, die neuen Erfahrungen bewusst auch im Körper wahrzunehmen. Über das Zulassen, Spüren

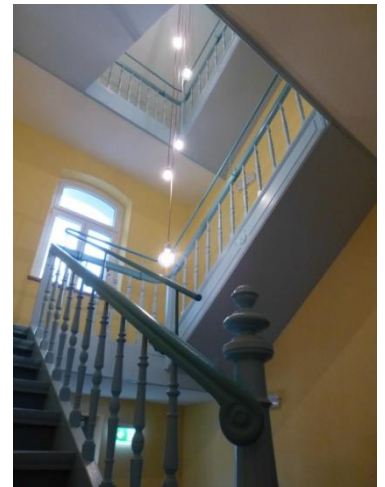
und Beobachten von körperlichen Empfindungen können wir diese nutzen, um in den Ausdruck zu gehen und unsere Kreativität zu leben. Hierbei geht es auch um das bewusste Zulassen der Polaritäten, das Wahrnehmen der Qualität von Anspannung und Entspannung, Ruhe und Aktivität, Yin und Yang. Durch das Ausprobieren entwickeln wir ein stimmiges Körpergefühl und erleben die Einheit von Körper, Geist und Seele.

4. Station

Die Einheit von Körper, Geist und Seele wird häufig auf die Probe gestellt, wenn wir uns im Alltag in unseren privaten und beruflichen Kontexten bewegen. An diesem Wochenende betrachten wir vornehmlich unser aktuelles Berufs-, Freundes- und Familiensystem im Bezug auf Rollen, Muster und Phänomene. Hierbei erweitern wir unser Verhaltensrepertoire, entwickeln neue Denkweisen und Haltungen und lösen konflikthafte Verwicklungen. Die Versöhnung mit der eigenen Geschichte, das Integrieren von Widerständen sowie das Bewusstsein, dass die Verbindung von Körper, Geist und Seele auch in herausfordernden Situationen Bestand hat und geübt werden will, schafft die Basis für den letzten Schritt unserer gemeinsamen Reise.

5. Das Ankommen

Zum Abschluss unseres gemeinsamen Weges zum IchSein, der zugleich ein wunderbarer Neubeginn ist, formulieren wir unsere ureigenen Visionen. Um das, was wir über den gesamten Zeitraum der Reise erforscht, neu organisiert, erprobt und stabilisiert haben, auch im Alltag Realität werden zu lassen, stellen wir uns jetzt noch einmal die Frage: Wer bin ich?



Ganz ohne Ablenkungen, zurückgeworfen auf uns selbst, kommen wir in dieser Woche der Antwort ein Stück näher. In dem Bewusstsein, dass unser Leben keine Generalprobe, sondern die Uraufführung unseres eigenen, einzigartigen Stückes ist, entwickeln wir verbunden im IchSein die nächsten wesentlichen Schritte.