

VORWEIHNACHTSMEETING *Sehnsucht - ein Gefühl für das was (noch) fehlt*

Teil 1 Inspiration

Vortrag, Lesung, Film, Feier, Meeting

Programm Samstag, 5. Dezember 2020

10:30 Uhr	Vortrag: Sehnsucht. Das unstillbare Gefühl. Von Lebenshunger und Liebesdurst – wer sich verstehen will, muss seine Sehnsüchte verstehen. <i>Prof. Dr. Wolfgang Hantel-Quitmann, Hamburg</i>
12:00 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Austausch/Gespräch <i>Prof. Dr. Wolfgang Hantel-Quitmann, Hamburg</i>
15:30 Uhr 16:15 Uhr	Pause Lesung mit Heide Nullmeyer aus ihrem Buch: «So wird es kommen» - Höchstpersönliches aus einem Frauenleben und der Welt des Fernsehens. Thema: Der Sehnsucht auf der Spur
17:30 Uhr	Pause
18:00 Uhr	Zeit für das Abendessen
19:30 Uhr	Mit Fackeln unterwegs
20:15 Uhr	Adventlich-weihnachtliche Feier mit Musik, Kerzenlicht und besinnlichen Gedanken, Gedichten und Gebeten. <i>Alfred und Claire Meier</i> <i>Musik von Trollius Weiss, Musikpoet</i>

Programm Sonntag, 6. Dezember 2020

09:00 Uhr	Film: Five Feet apart. / Drei Schritte zu dir. Spielfilm von Justin Baldom. ca. 116 Min.
11:00 Uhr	Anschliessend zum Film. Austauschmeeting / Ökumenisches Meeting zum Thema «Sehnsucht nach Berührung»
12:00 Uhr	Abschluss des 1. Teils der Tagung Zeit für Mittagessen

Teil 2 Handwerkszeug

Drei Workshops zur Auswahl zur Vertiefung

Programm Sonntag, 6. Dezember 2020

14:00 Uhr	Workshop A <i>Zur Quelle gehen mit dem Lebensdurst. Wie ich meine Sehnsucht anders stillen kann.</i> <i>Naema Gabriel, Autorin und Illustratorin.</i> Psychologische Beraterin. Tochter einer manisch-depressiven Mutter:
14:00 Uhr	Workshop B <i>Träume im Spiegel von Naturgesetzen.</i> <i>Heide Nullmeyer, Dipl. Psychologin, Filmemacherin</i> Erarbeitung von Träumen nach der Traumforscherin Ortrud Grön.
14:00 Uhr	Workshop C <i>Genuss-Seminar: Zeit haben! Sich Zeit nehmen, für sich und zum Geniessen</i> <i>Sabine Heck, Kommunikationstrainerin, Moderatorin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung, Systemische Aufstellungsleiterin</i>
18:00 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Ökumenisches Meeting nach dem 12-Stufen-Programm

Programm Montag, 7. Dezember 2020

09:00 Uhr	Spiritueller Impuls. Alfred und Claire Meier
09:30 Uhr	Fortsetzung der Workshops
Workshop A	Naema Gabriel. Abschluss ca. 12:00 Uhr
Workshop B	Heide Nullmeyer. Abschluss ca. 17:15Uhr
Workshop C	Sabine Heck. Abschluss ca. 17:15 Uhr

Abschluss der gesamten Tagung mit eventuell Abendessen und Abreise

Veranstaltungsort

Evangelische Akademie | Dobler Str. 51| 76332 Bad Herrenalb



VORWEIHNACHTSMEETING

Sehnsucht *ein Gefühl für das was (noch) fehlt*

Wie ich das erkennen, benennen
und ins Leben bringen kann

Evangelische Akademie | Dobler Str. 51| 76332 Bad Herrenalb

05.12.2020 bis 07.12.2020

MELDE DICH JETZT AN

Veranstaltung vom Förderkreis für Ganzheitsmedizin e.V.
www.förder-kreis.de | info@foerder-kreis.de | 07083 3845

Anmeldung bis 15. November 2020 beim Förderkreis für Ganzheitsmedizin e.V.

Änderungen vorbehalten!

VORWEIHNACHTSMEETING

In Erinnerung an die Weihnachtsmeetings mit Dr. Walther H. Lechler, in Wilen am Sarnersee in der Schweiz, laden wir herzlich in der Vorweihnachtszeit 2020 zur zweiteiligen Tagung mit Workshops ein.

Das Leben verläuft ein Leben lang bruchstückhaft. Gleichzeitig sehnen wir uns danach, dass es bunt und ganz wird. Die Sehnsucht danach schickt uns auf die Suche nach dem was noch sein kann. Sie kann uns aufbrechen lassen, Neues zu wagen. In den Sehnsüchten welche man hegt, kann man klar erkennen, dass es da noch etwas gibt, was einen vervollständigen könnte, sodass wir das Leben in Fülle und in vollen Zügen leben und genießen zu können. Vielleicht ist es etwas, das im Laufe des Lebens keinen Raum bekam und sich auflösen musste oder getrennt wurde, da man nicht so hätte überleben können. Das kann etwas ganz schlicht sein, aber grundlegend werden für das eigene Lebensglück.

«Die Sehnsucht bringt uns in Berührung mit unserem wahren Wesen, mit dem Grund unserer Seele. »
(Pater Anselm Grün)

«Es geht nicht darum, die Wirklichkeit an unseren Sehnsüchten zu messen, sondern die in der Sehnsucht liegende Kraft zu nutzen, um die Wirklichkeit zu gestalten. »
(Karl Geck)

Wir freuen uns sehr auf alle, die sich mit anderen zusammen in dieser Vorweihnachtszeit auf die Suche nach dem machen wollen, was ihr oder ihm NOCH fehlt.

Kosten der Tagung

Tagung 1. Teil € 90.-- Nichtmitglieder / € 80.-- Mitglieder

Tagung 2. Teil Workshops Sonntagnachmittag bis Montag einschließlich:

A) Naema Gariel € 80.-- Nichtmitglieder / 70.-- Mitglieder

B) Heide Nullmeyer € 120.-- Nichtmitglieder / 105.—Mitglieder

C) Sabine Heck € 120.-- Nichtmitglieder / 105.—Mitglieder

Tagung Teil 1 und Teil 2 können jeweils separat besucht werden. Bei einer Buchung der gesamten Tagung gewähren wir einen Nachlass von € 25.-.

Für alle verbindlichen Anmeldungen gelten unsere AGB, die auf unserer WEB-Seite www.foerder-kreis.de einsehbar sind. Wir weisen insbesondere auf Artikel 4 Widerrufsrecht (Rücktritt/Umbuchung) hin.

Änderungen vorbehalten!

WORKSHOPS



Sabine Heck

Als selbständige Trainerin ist Sie Spezialistin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung. Seit über 25 Jahren begleitet Sie Prozesse, manchmal zwischen den Menschen und andermal bei den Menschen. In Ihrer Rolle als Moderatorin, Coach und auch als systemische Aufstellungsleiterin fördert und unterstützt Sie Menschen in der persönlichen Verhaltensänderung.

In Ihren Seminaren und Workshops nutzt Sie bewusst „Kopf, Herz und Hand“. Verhalten zu verändern braucht ein bewusstes TUN. Das heißt, großen Wert legt Sie auf das Motto „Vom Erlebnis zum Ergebnis“. Die TeilnehmerInnen sind eingeladen sich aktiv zu beteiligen und sammeln erste Erfahrungen.

Programmankündigung im Rahmen des Weihnachtsmeetings

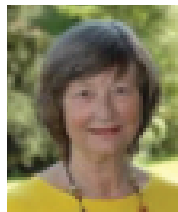
Zeit haben! Sich Zeit nehmen, für sich und zum Genießen. Vielleicht geht es dir auch so, es gibt immer etwas zu tun. Wie oft hast du schon gesagt: „Dafür habe ich im Moment keine Zeit, aber wenn ich erst einmal...., dann nehme ich mir diese.“ Der Wunsch oder der Gedanke „einfach SEIN“ oder „einfach NICHTS-TUN“ kommt zu kurz oder konkreter, du erlaubst es dir zu selten.

Ziel des Workshops

Du hast Zeit und du bist eingeladen diese ganz für sich zu nehmen! Diese 1,5 Tage - dieser Workshop ist ein persönliches Geschenk an dich selbst. Du belohnst dich mit dieser kleinen Auszeit und gehst auf eine „Reise“, deine Genuss-Reise. Du lernst und übst zu genießen.

- Lebens-Zeit – wie viel davon habe ich?
- Wie und mit was fülle ich meine Zeit? Mit wem verbringe ich meine Zeit?
- Was tue ich in meiner Zeit für mich?
- Glaubenssätze – Darf ich „NICHTS-TUN“? Ist „NICHTS-TUN“ Faulheit?
- Selbstwert – ist Zeit für sich zu haben ein Wert oder könnte das egoistisch sein?
- Zeit für Entspannung: Mit Lockerungs- und Entspannungsübungen fühlen wir uns.
- Zeit für Bewegung und Kreativität: Wir nutzen die Natur, wir gehen, sehen, reden und spinnen Ideen.
- Zeit für die Sinne: Wenn Düfte den Raum füllen oder du Früchte ganz bewusst riechst und dann Stück für Stück bewusst genießt.
- Zeit für dein LEBEN – verbindliche Verabredungen mit sich selbst! Wie gelingt uns das Genießen im Alltag?

Am Montag sind wir für circa eine Stunde zu Fuß unterwegs. Bitte denke an eine warme Jacke, Mütze und Handschuhe sowie feste Schuhe. Im Workshop bist du eingeladen bequeme Kleidung zu tragen. Für deine Gedanken und Notizen benötigst du ein Heft oder einen Block, gerne im DIN A5 Format. Das „Genussmaterial“ wird für dich mitgebracht.



Heide Nullmeyer

Dipl. Psych. Heide Nullmeyer hat 36 Jahre als Autorin und Realisatorin für das Erste Programm im Deutschen Fernsehen gearbeitet. Mit 40 Jahren machte sie ihren lang gehegten Wunsch wahr und studierte Psychologie. Nach Diplom und einer 3jährigen Ausbildung zur Gestalttherapeutin entwickelte und leitete sie Seminare im In- und Ausland zu Themen wie „positive Lebensgestaltung“ – „Miteinander sprechen lernen“, „Wer bin ich?“

1990 begegnete sie – im Rahmen eines ihrer Filmprojekte – Ortrud Grön. Deren außergewöhnliche Lebensgeschichte und ihr besonderer Zugang zu Träumen haben sie als Psychologin und Filmemacherin fasziniert. Es war der Beginn einer intensiven Zusammenarbeit, aus der 2007 unter ihrer Regie die Doppel-DVD „Dem Traum des Lebens auf der Spur“ entstand, in der sowohl die Grundlagen der „Traumarbeit nach Ortrud Grön“ als auch die bemerkenswerte Biografie der Traumforscherin dargestellt sind.

Workshopinhalt

Träume im Spiegel von Naturgesetzen

Träume ergänzen unser Bewusstsein auf eine wunderbare Weise. Sie sind mitgestaltender Begleiter unseres Lebens, gehen unserer Fußspur nach und schlagen kreative Lösungen für ein achtsames Umgehen mit uns und der Welt vor. Träume sprechen in Gleichnissen. Sie beschreiben in vielfältigen, oft verwirrenden Bildern unsere seelisch-geistigen Vorgänge. Sie sind Helfer und Wächter für unser Wohlbefinden. Heide Nullmeyer hat die Erarbeitung von Träumen von der Traumforscherin Ortrud Grön (TAOG) gelernt. Nach Ortrud Grön nutzt der Traum „die Evolution als Gleichnis für die Entwicklung des Menschen“.

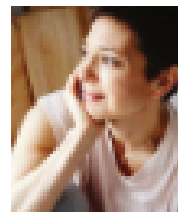


Ablauf des Workshops

In diesem Seminar wird Heide Nullmeyer anhand von Traumbeispielen aus der Natur, dem Tierreich, der Pflanzenwelt sowie Traumszenen aus dem Alltag, die Gleichnisbedeutung der Traumbilder vorstellen, im Austausch mit den Traumszenen der Teilnehmer*innen.

Träume ergänzen unser Bewusstsein auf eine wunderbare Weise. Sie sind mitgestaltender Begleiter unseres Lebens, gehen unserer Fußspur nach und schlagen kreative Lösungen für ein achtsames Umgehen mit uns und der Welt vor. Träume sprechen in Gleichnissen. Sie beschreiben in vielfältigen, oft verwirrenden Bildern unsere seelisch-geistigen Vorgänge. Sie sind Helfer und Wächter für unser Wohlbefinden. Heide Nullmeyer hat die Erarbeitung von Träumen von der Traumforscherin Ortrud Grön (TAOG) gelernt. Nach Ortrud Grön nutzt der Traum „die Evolution als Gleichnis für die Entwicklung des Menschen“.

Hinweis zum Workshop: Wer einen kompletten Traum einbringen möchte, bitte gut leserlich und dreimal kopiert mit Rand für Notizen. Bitte die Ereignisse des Tages vor dem Traum mit aufschreiben. Sie sind eine wichtige Hilfe für die Entschlüsselung.



Naema Gabriel

Naema Gabriel, 1974 geboren, ist Autorin und Illustratorin. Sie hat Abschlüsse von der Staatlichen Akademie der Künste Karlsruhe und der Filmuniversität Potsdam-Babelsberg Konrad Wolf sowie eine Ausbildung zur psychologischen Beraterin. In Ihren Texten und Zeichnungen schöpft sie aus den Erfahrungen einer gefährlichen, traumatischen, aber auch kraftvollen und wilden Kindheit und Jugend an der Seite ihrer manisch-depressiven Mutter. Naema hat diese Krankheit ihr Leben lang hautnah miterlebt und aktiv reflektiert. Sie hat viele Jahre Therapie-Erfahrung und mehr als zwanzig Jahre Meditations-Praxis. Seit Jahren setzt sie sich mit Lesungen, Podiumsdiskussionen, Beratungen und Workshops für die Belange von Kindern psychisch erkrankter Eltern ein.

Programmankündigung im Rahmen des Weihnachtsmeetings

Zur Quelle gehen mit dem Lebensdurst. Wie ich meine Sehnsucht anders stillen kann. Unsere Sehnsüchte können ungeahnte Kräfte in uns mobilisieren, solange wir an ihre Erfüllung glauben. Sie können uns aber auch verzehren, wenn wir fühlen, wir seien ihrer Unerfülltheit machtlos ausgeliefert. Doch beide Zustände setzen die Überzeugung voraus, die Erfüllung der Sehnsucht liege außerhalb unserer selbst: an einem anderen Ort, bei einer anderen Person, zu einem anderen Zeitpunkt, unter anderen Umständen. Diese Überzeugung wollen wir in diesem Workshop mit liebevollem, klarem Blick überprüfen. Wir begeben uns auf einen Weg in unser Inneres, um zur Gewissheit werden zu lassen, was wir immer schon ahnten: dass die reichste Quelle zum Stillen unserer Sehnsüchte in uns selbst zu finden ist. Schließlich üben wir ein alltagstaugliches Ritual ein, das uns hilft, den Gefühlszustand von Mangel in einen Zustand von erlebter Fülle zu verwandeln.

Ablauf des Workshops

Sonstagnachmittag, 14:00 - 17:00 Uhr

- Bestandsaufnahme: Unsere Sehnsüchte und Süchte und unsere damit verbundenen Kräfte und Fähigkeiten.
- Meditation: Wir üben die wertfreie Wahrnehmung von Gefühlen und Emotionen, ihr Zulassen und Loslassen.
- Körperwahrnehmung: Wir lokalisieren unsere Sehnsüchte/Süchte sowie die damit verbundenen Kräfte und Fähigkeiten in unserem Körper.
- Visualisierung/Objektivierung: wir kreieren ein Wesen bzw. Objekt, das unsere Sehnsucht darstellt, um mit ihm in einen imaginären Dialog treten zu können.
- Differenzierung: wir lernen, zwischen dem „Want“ und dem „Need“ dieses Wesens zu unterscheiden
- Methode zum Stillen der Sehnsucht: wir lernen und personalisieren ein Ritual um das echte, tieferliegende Bedürfnis selbst zu nähren.

Montagvormittag, 9:00 - 12:00 Uhr

- Erfahrungsaustausch vom Vortag und aus unserem bisherigen Leben: Erfahrungen mit dem Gefühl bzw. der Erwartung von Mangel / Erfahrungen mit dem Gefühl von Dankbarkeit und Fülle...
- Geführte Meditation und neuer Durchgang des personalisierten Rituals.

Zum Workshop mitzubringen: Papier und Stift oder Malblock und Farben, bequeme Kleidung

Mehr Informationen zu den einzelnen Referenzen und Programmpunkten finden Sie auf unserer Webseite www.foerder-kreis.de und auf unserer Facebookseite.



Weitere Vorträge finden Sie in unserem Online Shop

www.foerderkreis-shop.de

HINWEIS: Die COVID-19-Pandemie Maßnahmen die zum Zeitpunkt der Veranstaltung gelten sind einzuhalten. Wir bitten um Verständnis und Rücksicht auf alle Teilnehmer.