

## Voller Freude und Abenteuerlust ins Jahr 2019

**Die Freude am eigenen Entdecken und Gestalten haben wir schon bei unserer Geburt mit auf die Welt gebracht- diese wollen wir bewusst in 2019 aktivieren.**

Vom 18.-20. Januar 2019 werden wir gemeinsam die Freude (wieder) entdecken, zu der wir Zeit unseres Lebens bis in hohe Alter fähig sind. Alleine ist es schwer sie wiederzufinden, aber gemeinsam mit Anderen wird es leichter. Je unterschiedlich dabei die Teilnehmer sind desto größer wird der Schatz an Entdeckungen. Wir werden dabei das neuroplastische Potential unseres Gehirns reaktivieren und somit die Selbstheilungskraft des Gehirns stärken.

Der Lebensstrom fließt ständig. An Allen, die sich am Ufer festhalten und stehen bleiben wollen, fließt der Lebensstrom vorbei. Wir werden uns gemeinsam zu einem Teil des Stroms machen und das einzigartige Gefühl genießen, mit dem Fluss in Übereinstimmung zu sein.

Wir werden erleben, dass Liebe alles ist, was es gibt. Wer sich liebt und sich seiner Würde bewusst ist, fühlt sich zutiefst lebendig. Das sind große Worte für unseren Verstand und die Rebellion in uns wird schon beim Lesen dieser Zeilen bemerkbar. Vielleicht entsteht auch eine große Zustimmung beim Lesen. Jede Reaktion ist ein Grund zur Freude, denn so bemerken wir unsere eigene Lebendigkeit.

Für das Jahr 2019 werden wir uns gemeinsam liebevoll und spielerisch auf die Lebenslust fokussieren und konkrete praktische Übungen dazu erarbeiten.

Themen des Seminars:

- Begeisterung für die Vielfalt und Schönheit der Natur
- Liebevolle Steuerung des Körpers durch Nahrung und Bewegung
- Freude am eigenen Nachdenken, Gestalten und Lernen
- Annehmen, was ist
- Eigenverantwortung übernehmen – das tun, was für mich passend und wichtig ist
- Den Einfluss der eigenen Haltung, Einstellung und Überzeugung erkennen
- Den Sinn des eigenen Lebens finden und das Leben danach ausrichten
- Beziehungen zu anderen Menschen so gestalten, dass wir gemeinsam über uns hinauswachsen
- Energie der Achtsamkeit

### Phänomenologische Haltung

Hergeleitet von dem griechischen Wort „phainomenon“ – „das, was sich zeigt“ oder „das, was erscheint“. Die Phänomenologie nimmt die Erscheinung als das „Wesentliche“. Es geht um die sichtbare Wirklichkeit und nicht um Interpretationen oder Spekulationen. Ich unterstelle mich (understand) der Wirklichkeit und dem Leben. Ich wende mich dem, was gerade erscheint, ohne Urteil und in Liebe zu und lasse mich davon leiten. Dabei folge ich dem, was im gegenwärtigen Moment ist.

### Methodik:

Lebendiges Lernen heißt lernen durch erleben. Eigenes Tun und Erfahren ist ein wesentlicher Bestandteil des Trainings. Lernen in geschütztem Raum anhand Ihrer aktuellen Themen sind die Grundlagen der interaktiven Arbeit. In diesem Sinne werden Sie lernen, sich als „Ganzes“ wahrzunehmen, mit allen Anteilen und Möglichkeiten.



## **Meine Seminare zeichnen sich durch folgende gemeinsame Merkmale aus:**

**Sie gehen von einem Menschenbild aus,** das den Menschen als entwicklungsbereites und entwicklungsfähiges Wesen betrachtet, dessen Würde unantastbar ist. Das heißt: Ich lehne manipulative Ansätze ab und eröffne Wege zu den individuellen Potenzialen, die jede(r) in sich trägt.

### **Sie beruhen auf der Einheit von Denken, Fühlen und Handeln.**

Das heißt: Ich gehe davon aus, dass nur eigenes „inwendiges“ Erfahren eine Entwicklung über bisherige Grenzen hinweg auslösen kann. „Auswendig gelerntes“ Wissen ist zwar wichtig und nützlich, bringt uns aber nur quantitativ weiter, nicht qualitativ. Rationalität und Intuition sind aufeinander angewiesen. Sie befruchten sich gegenseitig und münden dann in stimmige Handlungen.

### **Sie schaffen durch Ent-Täuschung Freiräume für Ent-Deckungen.**

Das heißt: Ich bin überzeugt, dass der Mensch sich nach Albert Einstein „als eine Art optische Täuschung seines Bewusstseins erfährt“, dass seine „Welt“ in erster Linie von seinen eigenen Vorstellungen und Projektionen bestimmt wird. Wenn wir diesen Täuschungen auf die Schliche kommen, können wir Überraschungen entdecken, die sich hinter dem eingeschliffenen Bild unserer Welt und Umwelt verbergen.

### **Aufregendes, ganzheitliches Lernen**

Unter Anleitung beleuchten und durchleben Sie Situationen, die scheinbar ohne eigenes Zutun „passieren“. In dem Seminar stellen Sie sich den eigenen Erfahrungen mit Situationen, in denen Sie immer wieder in die gleichen Muster fallen und selber nicht so recht wissen warum. Ich vermittele Ihnen durch eigenes Erfahren Methoden, mit denen sich diese Muster durchbrechen lassen und neue Entwicklungsspielräume eröffnet werden.

Durch Erlebnisübungen wie Rollenspiel, körperliche Wahrnehmungsübungen und Meditationstechniken gewinnen Sie neue Sichtweisen auf das eigene Verhalten. Sie entwickeln Möglichkeiten, ein der eigenen Persönlichkeit entsprechendes neues Verhalten zu erproben. Auf diese Weise können erfahrene, erlebte neue Muster nachhaltig integriert werden. Viele kurzweilige Methoden helfen dabei, verborgene Beweggründe zu erkennen.

### **Meine Seminare**

- ... bewirken nachhaltiges Lernen durch emotionalen Bezug.
- ... vermitteln „aufregende“ Erlebnisse, die in Erinnerung bleiben.
- ... erschließen die Kraft von Gefühlen.
- ... schaffen Verbindung zu den eigenen Potenzialen.

Ich würde mich freuen, wenn Sie neugierig geworden sind und ein Seminar mit mir erleben wollen.

### **Rahmen des Seminars:**

Das Seminar umfasst 3 Tage. Anreise: 15.30 Uhr, Abreise: 16.00 Uhr. Es wird auch in den Abendstunden gearbeitet.

### **Seminarleitung:**

Brigitte Palaschinski

### **Zielgruppe:**

Neugierige Menschen, leidende Menschen, Menschen, die sich weiter entwickeln und selbstbewusst werden möchten. Menschen, die sich in Gruppen wohl fühlen. Menschen, die sich mit Demenz befassen.

**Kosten:**

Konditionen für Unternehmen:  
600,-- € zuzüglich 19% Umsatzsteuer

Konditionen für private Zahler:  
300,-- € zuzüglich 19% Umsatzsteuer

Die Tagungspauschale inklusive Übernachtungskosten im Einzelzimmer mit Vollverpflegung beträgt 180,-- €

**Finanzielle Gründe sollten einer Teilnahme nie im Weg stehen. Sprechen Sie mich bitte einfach an.**

**Termin**

18. - 20. Januar 2019

Begin: Freitag 15.30 Uhr  
Ende: Sonntag 16.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Zentrum mit Herz, Missionarisches Zentrum Hanstedt I,  
Wriedeler Straße 14  
29582 Hanstedt  
[www.mz-hanstedt.de](http://www.mz-hanstedt.de)