

Mini Workshops

...ein neues HeilAkad-Format



Was sind "Mini-Workshops" ?

Mini-Workshops sind 2- stündige Veranstaltungen am Abend, die aus dem Alltag heraus führen und in die Welt des Erlebens hinein.

Jeder Mini-Workshop steht unter einem anderen Thema, das in kurzer Zeit entrollt wird und Sie durch Erproben, Experimentieren und Wagen in die Welt von **Körper & Psyche** entführt.

Die *Mini-Workshops* werden von den Dozenten durchgeführt, die die Körperpsychotherapie-Ausbildung maßgeblich mit gestalten.

Und dadurch eignen sie sich auch für Personen die damit liebäugeln die Ausbildung zu machen, um vorab die Lehrer, die HeilAkad und die Atmosphäre kennen zu lernen.

Für die *Mini-Workshops* gilt folgender Rahmen:

Veranstaltungsort:

HeilAkad
Schleißheimer Str. 2 / 3. OG mit Lift
80333 München

Anfahrt:

U1 + U7 – Haltestelle Stiglmaierplatz - Ausgang: Stiglmaierplatz / Dachauerstraße. Zusätzlich Straßenbahn Linien 20 + 21

Zeit:

von 18:00 – 20:00 Uhr

Teilnahme-Obulus: 25 €

Mini-Workshop



Gelingende Kommunikation

Gelingt die Verständigung mit einem Menschen, so kann dies beglückend sein und mit tiefer Erfüllung einhergehen.

Was uns seit Kindheitstagen an der spielerischen Begegnung begeistert, gilt auch hier: Wenn Botschaften verstanden werden, wenn Gefühle angenehm hin- und herschwingen und gemeinsames Handeln sich wie im Fließen vollzieht, freuen sich das Herz und die Seele.

An diesem Abend wollen wir mehr über dieses Wunder der Verständigung erfahren und greifen getreu dem HeilAkad-Motto LERNEN DURCH ERLEBEN auf das zurück, was Sie interessiert. Das erkunden wir gemeinsam über ein leichtes und spielerisches Ausprobieren.

Dienstag, 19. September 2017

18:00 – 20:00 Uhr

Leitung: Thorsten Kerbs

Mini-Workshop



Herausforderung Grenzen

Was genau sind Grenzen, welche Ebenen von Grenzen gibt es und was ist ihre Funktion?

Jeder Mensch hat seine eigenen, ganz speziellen Grenzen, die vor allem etwas mit unseren Werten, Überzeugungen und Einstellungen zu tun haben, aber eben auch mit unserer Prägung und Entwicklung, mit unseren Vorerfahrungen und Erlebnissen.

Durch kleine Übungen und Selbsterfahrungen wird in dem Mini-Workshop das eigene Erleben und Erfahren herausgearbeitet: wo ist meine Grenze, wie nehme ich sie wahr, wie respektiere ich sie selbst und wie behaupte ich sie im Kontakt mit anderen Menschen?

Dienstag, 10. Oktober 2017

18:00 – 20:00 Uhr

Leitung: Beate Müller

Mini-Workshop



Mein Körper, die Welt und Ich

Wie oft sind wir so auf unser Tun fixiert, dass wir uns selbst nicht spüren, für das Erleben keine Aufmerksamkeit bleibt. Sinne und Wahrnehmungsorgane sind abgeschaltet. Wir sind nicht präsent und verpassen damit wichtige Botschaften über uns und die Welt um uns.

In diesem Mini-Workshop lade ich dazu ein, den eigenen Körper als Wahrnehmungsorgan nach innen und als Kontaktfläche zur Welt wiederzuentdecken. In kleinen Übungssequenzen allein oder mit Partner und immer in Achtsamkeit für uns selbst und den anderen, machen wir uns auf die Entdeckungsreise, schärfen wir unsere Wahrnehmung für unsere persönliche Art der Organisation im Raum, für unser Bedürfnis nach Nähe und Distanz, für das individuelle Gleichgewicht zwischen Ausdruck und innerer Einkehr.

Mittwoch 22. November 2017

18:00-20:00 Uhr

Leitung: *Wiebke Kathmann*