

WWW.AGUS-SELBSTHILFE.DE



Begegnung, Austausch und Information

WORKSHOPS ZUM JAHRESTREFFEN 2023

29.09. bis 01.10.2023

Bad Alexandersbad



AGUS e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Kreuz 40 · 95445 Bayreuth

Tel.: 0921/1500380

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

WORKSHOP 1

ALPAKA-WANDERUNG

Erleben Sie eine erholsame, entspannende und gleichzeitig sehr kraftvolle Alpaka Wanderung: Durch die Fichtenwälder des Fichtelgebirges auf einen bekannten Berg der Region. Alpakas sind loyale Zeitgenossen und wertfreie Begleiter, sie suchen keine direkte Nähe, sind aber gerne in Gesellschaft. Lernen Sie dadurch den Wert eines natürlichen und respektvollen Umgangs mit den Tieren kennen.

Die Alpaka-Wanderung ist geführt und dauert 2,5 Stunden. Dabei sorgen wir unterwegs für eine kleine Pause mit Snack und Getränken. Nach erfolgreicher Wanderung erhält jeder Gast ein Paar Alpaka-Wollsocken aus unserem Hofladen überreicht.

Bitte feste Schuhe und Rucksack mitbringen und mitteilen, ob Sie Vegetarier sind bzgl. der Brotzeit.

Maximale Teilnehmerzahl: 24

Leitung:

Nicole Griebshammer, Eigentümerin „Rudolfstein Alpakas“, Wanderführerin (Weißensstadt)

WORKSHOP 2

KLANGSCHALEN

Die Verwendung von Klang für Heilungszwecke ist uralte. Die tibetischen Mönche nutzten die Klangschalen zur Meditation, Selbstfindung und für ihre spirituelle und geistige Entwicklung.

Klänge haben die Kraft unser Verhalten und unsere Gefühle tief zu beeinflussen. Der Klang lädt Dich zu sanften Reisen ein, die Deine Imagination anregen, die Persönlichkeitsentwicklung fördern und zu verblüffenden Einsichten führen.

Die Schwingungen der Klangschalen und Gongs durchdringen den Körper und bewirken eine zarte Massage. Dies kann zu einer tiefen Entspannung und körperlichem Wohlbefinden führen. Stress und Ängste werden abgebaut, Blockaden gelöst, Selbstheilungskräfte aktiviert. Dein Energietank wird wieder aufgefüllt.

Neben der Klangerfahrung besteht auch Raum für Nachschwingen, in Ruhe sich sammeln, Zeit für Austausch, Fragen, Blickwinkel erweitern.

Bitte Unterlage (Isomatte), Kissen, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung mitbringen

Maximale Teilnehmerzahl: 18

Leitung:

Sven Schütz: Klangschalentherapeut (Bischofsgrün)

WORKSHOP 3

WANDERN - DURCH DIE TRAUER GEHEN

Trauern und Wandern haben viele Gemeinsamkeiten. Es gibt Höhen und Tiefen sowie beschwerliche und leichtere Abschnitte. Mal schafft man den Weg allein, aber manchmal ist man froh, dass man eine Begleitung hat.

Sich mit Menschen auf den Weg machen, die Ähnliches erlebt haben, kann helfen: miteinander ins Gespräch kommen, Impulse aufnehmen, aber auch die widersprüchlichen Gefühle erkennen und zulassen.

In der herrlichen Landschaft des Fichtelgebirges begeben wir uns auf eine ca. 8 km lange Wanderung zur Luisenburg bei Wunsiedel (mit kleiner Einkehr) und zurück.

Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen

Maximale Teilnehmerzahl: keine Begrenzung

Leitung:

*Brigitte Brick, Erzieherin und Trauerbegleiterin
(Kitzingen)*

und Rainer Wild, betroffener Vater (Wunsiedel)

WORKSHOP 4

NEUROGRAPHIK

Die Neurographik ist eine kreative Transformations-Methode, die uns unterstützt, Herausforderungen kreativ zu lösen, sowie Ein- und Beschränkungen in unserem Leben zu entladen und in Harmonie zu bringen. Beim Zeichnen kommen wir in die Entspannung, sodass schwere Themen Erleichterung und Ausdruck finden. Die Art und Weise des Zeichnens hat unmittelbare Auswirkungen auf unsere Denkstrukturen: es entstehen neue Verbindungen und Möglichkeiten.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Unter meiner Anleitung zeichnen wir Schritt für Schritt den Basisalgorithmus, welcher für jeden machbar ist. Am Ende hat jeder ein schönes selbst gestaltetes Werk und eine Methode an der Hand, die bei Konflikten und Spannungszuständen hilfreich ist und jederzeit wiederholt werden kann.

Weitere Infos finden sich unter:
www.annettehaehnlein.de/angebote/kunst-gesundheit/coaching-mit-neurographik



Bitte Malblock, einen wasserfesten schwarzen Faserstift Stärke 0,6mm und 1-1,5mm Bunt-oder Filzstifte mitbringen

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Leitung:

Annette Hähnlein, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kunsttherapeutin (Tröstau)

WORKSHOP 5

RESILIENZ

Welche psychischen Kräfte sind dafür verantwortlich, dass manche Menschen auch schreckliche Schicksalsschläge überstehen und nach einiger Zeit wieder ein erfülltes, glückliches Leben führen, während andere an ähnlichen Herausforderungen auch langfristig leiden oder sogar daran zerbrechen?

Welche Erkenntnisse kann man hierzu aus der Forschung und aus Einzelschicksalen gewinnen?

In dem Workshop werden wir auf die Schicksalsschläge der Teilnehmenden eingehen, soweit diese es wünschen. Der Leiter des Workshops wird aus seiner eigenen Erfahrung berichten.

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Leitung:

Dr. Jens-Uwe Martens ist Dipl.-Psychologe aus München und arbeitet seit über zwanzig Jahren als Coach. Er leitete viele Jahrzehnte das Institut für wissenschaftliche Lehrmethoden, war Lehrbeauftragter an der Ludwig-Maximilians-Universität und an der Universität der Bundeswehr in München. Er ist darüber hinaus Autor einer Reihe von psychologischen Fachbüchern.

WORKSHOP 6

VOM ACHTSAMEN UMGANG MIT SICH SELBST

Die Gedanken zur Ruhe bringen, einmal tief durchatmen und wieder bei sich selbst ankommen. Gerade in der Trauer ist es wichtig, dass wir lernen achtsam und gut für uns selbst zu sorgen.

Ziel des Workshops ist es daher, sich zu fragen, was Selbstfürsorge überhaupt für jeden Einzelnen bedeutet und wie wir es schaffen können, unser Wohlbefinden und unsere Resilienzfähigkeit mit diesem Wissen zu steigern.

Verschiedene Atemübungen, Übungen aus der Achtsamkeit, Bewegungsübungen aus der Eutonnie, dem Qi-Gong und Fantasiereisen, die gut in den Alltag integriert werden können, unterstützen uns dabei.

Im Wechsel von Ruhe und Bewegung finden wir dann in den Austausch, sowohl im Raum als auch an frischer Luft, wenn das Wetter es zulässt. Vorkenntnisse sind dazu nicht nötig.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. eine Decke mitbringen

Maximale Teilnehmerzahl: 16

Leitung:

Sabine Helm-Schmidt, Entspannungspädagogin, Trauerbegleiterin, Resilienzcoach, Systemischer Coach, Lehrerin für Pflegeberufe (Bremen)