

WWW.AGUS-SELBSTHILFE.DE



Begegnung, Austausch und Information

WORKSHOPS ZUM JAHRESTREFFEN 2025

10.10. bis 12.10.2025

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: 12

Leitung:

Sven Schütz: Klangschalenthérapeut (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. 6,5 km lange Runderwanderung über meist einsame Pfade am „kleinen Labyrinth“ bei Kleinwendern vorbei.

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

GESTALTEN MIT FARBE

Gerade wenn Sprache schwierig wird kann über Farbe und Struktur der inneren Stimme Ausdruck verliehen werden. Ein Kaleidoskop gibt die Vielfalt und Komplexität von Farbe in einem harmonischen Zusammenspiel wieder. Farbe und Formen interagieren zu immer neuen Mustern. Auch unsere Gefühle können in unterschiedlichen Kombinationen auftreten. Tauche ein in den Facettenreichtum der Farbe, erwecke dein Potential in Dir und lass dich vom Moment führen. Gib deinem Gefühl Farbe, Form oder auch Sprache.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Auf dich warten Farben (Gouache), Pinsel, diverse Materialien und Maluntergründe. Bitte entsprechende Kleidung tragen.

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Leitung:

*Karin Sommerer, TFH Practitioner (DGAK),
EDxTM (nach Fred Gallo), betroffene Mutter
(Augsburg)*

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

„ZUR RUHE KOMMEN – IN UNRUHIGEN ZEITEN“

Achtsamkeit, Entspannung und neue Kraft für die Seele

Wenn wir trauern, gerät oft vieles aus dem Gleichgewicht. Der Alltag fühlt sich schwer an, das Gedankenkarussell steht kaum still – und Momente echter Ruhe sind selten geworden. Vielleicht spüren Sie, dass Sie gerade viel zu viel von sich verlangen. Vielleicht fühlen Sie sich erschöpft, kraftlos oder auch einfach nur leer. In diesem Workshop möchte ich Ihnen einen geschützten Raum schenken, in dem Sie einfach mal sein dürfen – ohne Druck, ohne Erwartungen. Gemeinsam kommen wir zur Ruhe und entdecken Wege, wie kleine achtsame Momente im Alltag wieder Kraft spenden können. Wir üben einfache, wohltuende Techniken aus der Progressiven Muskelentspannung, dem Atemtraining, der Achtsamkeit und dem Qi-Gong – leicht erlernbar und gut in den Alltag integrierbar.

Außerdem werfen wir einen Blick auf die **7 Säulen der Resilienz**: Wo fühlen Sie sich im Moment getragen? Wo fehlt vielleicht gerade etwas? In einer achtsamen Selbstreflexion spüren wir Ihren ganz persönlichen Ressourcen nach – und stärken, was gerade gestärkt werden möchte. Dieser Workshop soll Ihnen Impulse schenken, wie Sie wieder mehr bei sich ankommen können. Wie Sie gut für sich sorgen – gerade jetzt, in dieser besonderen Lebensphase.

Bitte mitbringen: *Alltagskleidung, dicke Socken und eine Decke und/oder Matte.*

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Leitung:

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

WORKSHOP 7

AROMATHERAPIE

Ätherische Öle haben vor allem eins zum Ziel: unseren Körper und Geist in Harmonie und Balance zu bringen. Sie können uns körperlich und emotional unterstützen.

In diesem Workshop, mit einer kleinen Gruppe können die ätherischen Öle kennen gelernt werden, die Trost spenden, die Freude, Frische, Zuversicht und Kraft bringen und die für Stabilität stehen. Es benötigt keine Vorkenntnisse und es muss nichts mitgebracht werden.

Maximale Teilnehmerzahl: 8

Leitung:

*Carina Eckert, Beraterin für Ätherische Öle
(Biberbach bei Augsburg)*

WORKSHOP 8

TROMMELN IN DER TRAUER

Die beiden Trommelbegeisterten Tina Schneider und Axel Landau bieten einen Rhythmusworkshop mit afrikanischen Trommeln (Djembe und Kpanlogo) an. Die Trauerarbeit steht dabei im Mittelpunkt, in dem unsere Gefühlswelt auf die Trommelfelle übertragen werden kann. Das gemeinsame Trommeln bewegt uns ganzheitlich, durch die Rhythmen schwingen sich Seele und Körper in einer wohltuenden vitalisierenden Weise ein. Unsere Selbstheilungskräfte werden verstärkt und unser Energiespeicher gefüllt.

Wir spielen mal laut und leise, mal wild und ruhig und haben gemeinsam Spaß miteinander. Neben dem Schwerpunkt zu musizieren, wird es Gelegenheiten geben sich untereinander auszutauschen.

Das Angebot richtet sich an Anfänger, deshalb ist Trommelerfahrung keine Voraussetzung. Wer bereits eine Trommel besitzt kann sie gerne mitbringen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt, wenn keine eigene Trommel vorhanden ist.

Leitung: Tina Schneider und Axel Landau

Leitung:

Tina Schneider und Axel Landau

(Lohmar)

WORKSHOP 9

SPECKSTEINSCHNITZEN

Speckstein (Steatit, Lavezstein, Seifenstein, ital. pietra ollare; franz. pierre ollaire; engl. soapstone)

Es beginnt damit, sich auf einen der Steine einzulassen - vielleicht bring man schon eine Idee mit, vielleicht lässt man sich auch vom Stein führen - und dann beginnt die Veränderung dieses erstaunlich lebendigen Materials. Manchmal kostet es Kraft und Geschick, manchmal gelingt es wie von alleine. Egal wie, am Ende steht das Werk der eigenen Hände, das dem Stein seinen Sinn gibt und eigentlich immer überrascht.

Wir verwenden ausschließlich Handwerkzeuge und zeigen die richtige Anwendung und Auswahl. Es gelingt bei der Bearbeitung der Steine immer wieder in einen tief entspannten, fast meditativen, heilsamen Zustand ein zu tauchen. Dabei unterstütze ich Sie gerne und wenn gewünscht auch bei der Ideenfindung.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Nachdem bei der Bearbeitung viel Staub entsteht bitte am besten bequeme gebrauchte Alltags-/Arbeitskleidung tragen.

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Leitung:

Gerd Sommerer, Hypnotherapeut, Potentialentfaltungsscoach, Lösungsfokussierter Berater und betroffener Vater
(Augsburg)