

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 Grießhammer, Eigentümerin „Rudolfstein Alpakas“, Wanderführerin (Weißensstadt)

WORKSHOP 2

Achtsamkeit & Akzeptanz zum Ausprobieren

Wenn wir uns in Grübeln und dunklen Gedanken verheddern, wenn Gefühle uns zu überwältigen scheinen, wenn es um die Herausforderung geht, schmerzvolle Erfahrungen akzeptieren zu lernen, können Achtsamkeit und Selbstmitgefühl ein hilfreicher Weg sein.

Wir nähern uns dem Thema Achtsamkeit über leicht verdauliche Häppchen an theoretischer Einführung und vielen kleinen Übungen zum selbst ausprobieren. Entspannungselemente und eine Prise von Impulsen aus der Akzeptanz und Commitment Therapy (ACT) runden diesen Achtsamkeits-Reinschnupper-Workshop ab.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke oder Matte mit, gerne auch Meditationskissen oder Bänkchen, falls vorhanden.

Leitung:

Beate Klofat, Diplompsychologin und Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Traumatherapie und Schlafstörungen, langjährige Hochschuldozentin und niedergelassen in eigener Praxis in Haag, Oberfranken.

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Leitung:

Beate Klofat, Diplompsychologin und Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Traumatherapie und Schlafstörungen, langjährige Hochschuldozentin und niedergelassen in eigener Praxis in Haag, Oberfranken.

WORKSHOP 3

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 4

Singen mit Trauernden / heilsames Singen

Musik und insbesondere das Singen kann einen direkten Zugang zu Gefühlen ermöglichen, gerade auch in Situationen, in denen Worte schwierig zu finden oder auch nicht genug sind.

Aus meiner eigenen Erfahrung heraus ist es mir ein Anliegen, Menschen in ihrer Trauer zu begleiten. Trauer ist ein Gefühl, das in unserer Zeit und in unserer Gesellschaft wenig Raum und Zeit bekommt. Dabei ist es nach einem Verlust so wichtig, diesen auch zu betrauern, den Schmerz zu fühlen, um dann nach und nach mit dem Verlust besser leben zu können.

Ich möchte Menschen und ihrer Trauer einen Raum und eine Zeit bieten, in der die Trauer ihren Platz hat. Darüber hinaus besteht die Gelegenheit, sich auf die eigene Stärke zu besinnen, zur Ruhe zu kommen und Dankbarkeit zu empfinden für das, was gewesen ist. Ich selbst habe erleben dürfen, wie entlastend und stärkend das gemeinsame Singen gerade auch in schwierigen Lebensphasen sein kann.

Eingeladen sind alle Menschen, auch diejenigen, die glauben, nicht singen zu können. Beim Singen der leicht zu erlernenden Lieder aus aller Welt geht es nicht um Leistung oder Perfektion. Ihr dürft gerne auch summen, brummen, tönen, lauschen und einfach dabei sein.

Im ersten Teil des Workshops gebe ich euch eine Einführung in die Besonderheiten des „Heilsamen Singens“ mit praktischen Beispielen.

Im zweiten Teil möchte ich euch ermöglichen, in Verbundenheit mit gleichsam betroffenen Menschen die Erfahrung einer Singgruppe zu erleben.

Maximale Teilnehmerzahl: 30

Leitung:

Andra Oltmanns, zertifizierte Singleiterin, www.singraum.info

WORKSHOP 5

KLANGSCHALEN

Die Verwendung von Klang für Heilungszwecke ist uralt. 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.

Eventuell warme Socken, bequeme Kleidung mitbringen

*Bitte **keine** Matten oder dergleichen mitbringen*

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Leitung:

Sven Schütz: Klangschalenthérapeut (Bischofsgrün)

WORKSHOP 6

Meditatives Tanzen

„... und wenn man trotzdem tanzt“

Trotz allem, mit allem, durch alles hindurch: meditatives Tanzen in der Trauer

Tanzen ist Medizin für Körper und Geist. Das wussten schon die Menschen aller Zeiten, so z.B. die Derwische in der Türkei und Ägypten oder die alten Griechen.

So kann es auch uns zu Gute kommen, wenn wir das, was wir nicht mit Worten sagen wollen oder können, tanzen: Wenn wir uns Musik und Bewegung dann zu Hilfe nehmen, um uns auszudrücken. Tanzen hat die Kraft, uns tief zu berühren und heilsame Erfahrungen zu ermöglichen.

Meditatives Tanzen nun ist Nachspüren (Meditation) in Bewegung.

Durch das Tanzen einfacher Bewegungsabläufe kommen Körper und Seele in Bewegung.

So können wir auf dem Weg zum eigenen inneren Frieden kleine oder größerer Schritte tun.

Getanzt wird überwiegend im Kreis zu ruhiger oder auch beschwingter alter oder moderner Musik.

Tanzerfahrung ist nicht erforderlich: Durch Wiederholungen werden die Bewegungen spielend gelernt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung; rutschfeste, leichte, geschlossene Schuhe; eine (vielleicht selbst gestaltete) Kerze, die während des Workshops brennen und Sie begleiten kann

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Leitung: Irene Wegener (Weidenberg), Diplom-Sozial- und Tanzpädagogin, Psychotherapeutin (approbiert), Trauerbegleiterin (ITA)

WORKSHOP 7

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, Potentialentfaltungskoach,
Lösungsfokussierter Berater und
betroffener Vater (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 14 Personen begrenzt, wenn keine eigene Trommel vorhanden ist.

Leitung:

*Tina Schneider und Axel Landau
(Lohmar)*

WORKSHOP 9

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.

Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen

Maximale Teilnehmerzahl: keine Begrenzung

Leitung:

*Brigitte Brick, Erzieherin und Trauerbegleiterin (Kitzingen)
und Rainer Wild, betroffener Vater (Wunsiedel)*