

Einfach genial.

Ein Wochenende Raum & Zeit

Auf den Spuren Deines Genius*

Wann?

- Vom 4.-7. Oktober 2012
- Anreise: Donnerstag bis 13h
- Abreise: Sonntag ab 15h

Wo?

- Seminarhaus Shanti in Horn-Bad Meinberg: www.yoga-vidya.de/seminarhaus-shanti/
- Ca. 35 km von Bielefeld, mitten in der Natur des Teutoburger Waldes
- Anreise via PKW und Bahn möglich

Wer?

- Begeisterungsfähige Menschen,
- Die Freude am Austausch haben,
- Die auftanken und entspannen möchten,
- Die auch die Stille genießen können.

*Der Genius begleitet laut römisch/griechischer Tradition jeden Menschen seit der Geburt. Im Genius sind Fähigkeiten und Eigenarten zusammengefasst, die jeden Menschen und seinen Beitrag für die Welt einzigartig machen.

Tagesablauf

- Wir haben festgestellt, dass uns ein geregelter Tagesablauf und regelmäßige Mahlzeiten gut tun.
- Deshalb könnte ein Tagesablauf in etwa so aussehen:

Gemeinsames Frühstück

- Input für den Kopf
- Aktivität für den Körper

Gemeinsames Mittagessen

- Ruhezeit -

- Austausch
- Aktive Entspannung

Abendessen

- Input für den Kopf
- Zeit für Dich

Programmpunkte

- Programmpunkte im Einzelnen:
- Input für den Kopf
 - Impulse zur Entdeckung Deines Genius*
 - Impulse zur Förderung Deines Genius*
 - Schreibwerkstatt
- Aktivität für den Körper
 - Yoga
 - Wandern
 - Cardio-Training draußen
- Aktive Entspannung
 - Feldenkrais
 - Imaginationsreisen
 - Künstlerische Gestaltung

Mitbringen

- Die Kosten von 290,- € enthalten Unterbringung im Einzelzimmer, Essen (Vollpension) und Material.
- Eine verbindliche Anmeldung erfolgt durch die Überweisung des Betrags auf das Konto 0918870800, BLZ 51380040 (Esther Hagemann) sowie eine E-Mail an uns.
- Mitbringen:
 - Bequeme Kleidung
 - Sportkleidung für Draußen
 - Alles, was Du für ein Wochenende brauchst
 - Sonst nichts!
- Du möchtest etwas beitragen? Gerne!
Wir freuen uns über Deine Ideen zu Input für den Kopf, Aktivität für den Körper und aktive Entspannung.
- Schreib uns einfach im Vorfeld an!

*Der Genius begleitet laut römisch/griechischer Tradition jeden Menschen seit der Geburt. Im Genius sind Fähigkeiten und Eigenarten zusammengefasst, die jeden Menschen und seinen Beitrag für die Welt einzigartig machen.

Wie ist die Idee entstanden?

- Wir führen die besten Gespräche beim Wandern in der Natur.
- Wieso also nicht ein ganzes Wochenende so gestalten?
- Was uns verbindet:



Raum für...

- Gespräche
- Begleitung
- Stille
- Ruhe
- Natur
- Bewegung
- Reflexion
- (Denk-)Anstöße
- Regelmäßige Mahlzeiten
- Loslassen/sein-lassen
- Selbstfürsorge
- Achtsamkeit
- ... und das alles zur Entdeckung und Entwicklung Deines Genius*

Wer sind wir?

Dr. Katrin Klingsieck

katrin.klingsieck@googlemail.com
0163-7328781

- Juniorprofessorin für Psychologie, Universität Paderborn
- Schreib-Coach
- Systemische Beraterin

Esther Hagemann

esther.hagemann@yahoo.de
0175-3046260

- Unternehmensberaterin für Change Management
- Diplom-Psychologin
- Systemischer Coach



Katrin Klingsieck und Esther Hagemann

*Der Genius begleitet laut römisch/griechischer Tradition jeden Menschen seit der Geburt. Im Genius sind Fähigkeiten und Eigenarten zusammengefasst, die jeden Menschen und seinen Beitrag für die Welt einzigartig machen.