

Kursleitung:

Ute Raddau

Organisation und logotherapeutischer
Kursteil: uraddau@web.de

Dipl.-Päd., Supervisorin DGsv
Psychodramaleiterin u. Gestalttherapeutin
Logotherapeutin (HP Psychotherapie)

Anna Elisa Heine

Kursteil Qi Gong und Körperbewusstsein:
anna.heine@bildo.de

Fotografin DGPh e.V., Künstlerin (HdK Bln)
Kunsttherapeutin (HP Psychotherapie)
Entspannungspäd. (Akademie Ges. Leben)
Qi Gong Kursleiterin DQGG e.V.

Ort:

Die Workshops des gesamten Jahreskurses
finden in den schönen hellen Räumen des
Berliner Instituts der
*Akademie für Existenzanalyse und
Logotherapie* statt:

Lietzenburger Straße 39 - 4. Etage
10789 Berlin

Tel.: 030 - 217 79 51

U-Bahnhof Augsburger Straße 1 Min.

U-Bahnhof Spichernstraße 5 Min.

U-Bahnhof Kurfürstendamm 5 Min.

SELBSTSORGE

Über die Kunst, in Balance zu leben



Ein Übungskurs in 5 Workshops

SELBSTSORGE - Über die

Im Jahresübungskurs **Selbstsorge - Über die Kunst, in Balance zu leben** steht die Gesundheitspflege der einzelnen Teilnehmer/innen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Besonders im Berufsleben stehende Personen sind angesprochen.

In der alltäglichen Arbeit überwiegend nach außen, auf die Aufgabe hin orientiert, bleibt die für ein gutes Gleichgewicht notwendige Ausgleichsbewegung, der Rückbezug zur eigenen Person, häufig auf der Strecke. Unterbleibt dieser Wechselschritt, kann sich eine dauerhafte Schiefelage mit den bekannten problematischen Auswirkungen auf körperlicher und psychischer Ebene entwickeln.

Dieser Übungskurs bietet und erweitert den Raum für Selbstbegegnung und Selbstwahrnehmung in gelassener Atmosphäre und Gesellschaft.

Er möchte Wege vermitteln, durch einen guten Selbstbezug körperliche und seelische Kräfte zu stärken. Sinn und Sinne können aufgespürt und der Umgang mit ihnen neu gestaltet werden. So kann durch einen achtsamen Umgang mit sich selbst eine

Kunst, in Balance zu leben

tragfähige Grundlage für die Begegnung mit den täglichen Herausforderungen entstehen.

Auf der Basis der Existenzanalyse / Logotherapie, erweitert und vertieft durch das Qi Gong und durch kreative Übungen aus dem Spektrum der Humanistischen Psychologie, ist der Kurs prozessorientiert angelegt und strebt eine nachhaltige Wirkung an.

Alle Workshops stehen inhaltlich in Verbindung untereinander. Sie orientieren sich an den Jahreszeiten und bilden so eine Einheit. Zur Vertiefung findet jeweils ein Zwischentreffen (freitagnachmittags) statt.

Die Kursleiterinnen, Ute Raddau und Anna Elisa Heine, verfügen über langjährige pädagogische, beratende und therapeutische freiberufliche Erfahrungen an privaten Instituten, an staatlichen Hochschulen und in eigener Praxis.

Übungskurs in 5 Workshops

WORKSHOP TERMINE

11.	OKTOBER	2014
06.	DEZEMBER	2014
14.	FEBRUAR	2015
18.	APRIL	2015
13.	JUNI	2015

SA. VON 10:00 BIS 18.00 UHR

Nähere Informationen zum Kursinhalt erhalten Sie vorab unter der
Tel.Nr. 030 - 8533579
oder per Email:
uraddau@web.de
anna.heine@bildo.de

Die Kosten für den gesamten Jahreskurs betragen 400 Euro für 5 Workshops. Die Anerkennung des Kurses als Bildungsurlaub ist beantragt.