



## „In der schnellen Drehung liegt immer eine ruhige Mitte“

Und auf einmal ist Alles anders!

Mehrteiliges Onlineseminar ab dem 25.01.2022

Mit einer unglaublichen Geschwindigkeit und Präsenz wirbelt Covid 19 unser Leben durcheinander. Es bleibt die Frage:

Was trägt mich in turbulenten Zeiten?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit unseren inneren Kraftquellen, dem was trägt, auch wenn äußere Strukturen sich verändern, sich auflösen, lieb gewordene Stützen sich als brüchig erweisen.

Es geht darum, Zugang zu den in uns wohnenden Ressourcen (Source=Quelle) wieder zu entdecken, verschüttete Kräfte zu heben und zu reaktivieren. Gerade die herausfordernden Zeiten bergen auch einen großen Schatz – sie können uns in Kontakt bringen mit unserer ureigenen Stärke. Wohlgermerkt: Sie können!

Aber jede Herausforderung ist auch mit Gefahren verbunden, für die wir einen gut bestückten „Werkzeugkasten“ benötigen, um damit umzugehen.

Um dieses „Handwerkszeug“ geht es in diesem Seminar. Mit Methoden aus dem Coaching, der Psycho- und Gestalttherapie arbeiten wir ressourcen- und prozessorientiert, schauen auf das, was wirklich trägt, blicken auf zurückliegende Lebenskrisen und auf den Gewinn, den wir dadurch erworben haben. Die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmenden stehen dabei im Mittelpunkt.

Ergänzend zu den fünf Seminarterminen werden allen Teilnehmenden jeweils zwei Einzelgespräche angeboten, die zur Klärung der eigenen Erwartung und zur ausführlichen Darstellung der eigenen individuellen Lebenssituation dienen, um eine genaue Passung der Fortbildung ermöglichen. An allen Veranstaltungsabenden wird eine stille, meditative Zeit stattfinden – gerade in der Stille erfahren wir, wieviel Lärm in uns ist. Darüber hinaus wird allen Teilnehmenden ein umfangreiches Handout zur Verfügung gestellt.

Auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung über diese Fortbildung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen können.

**Die weiteren Termine sind: 01.02., 08.02., 15.02. und 15.03. jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr.** Die Einzelgespräche werden vor Seminarbeginn individuell terminiert. Die Termine können nicht einzeln gebucht werden.

Herzliche Einladung!  
Margret Hilleringmann

### PROGRAMM

**Dienstag • 25.01.2022 • 18.30–20.00 Uhr**

Übungen aus dem therapeutischen Schatzkästchen zur Selbst- und Körperwahrnehmung. Erste Hinführung zur Achtsamkeit.

**Dienstag • 01.02.2022 • 18.30–20.00 Uhr**

Vertiefung der verschiedenen Möglichkeiten, Achtsamkeit in den privaten und beruflichen Alltag zu integrieren. Tipps aus der Achtsamkeitspraxis, Zeit zum individuellen Erproben und Einüben.

**Dienstag • 08.02.2022 • 18.30–20.00 Uhr**

Input-Vortrag zum Thema positiver und negativer Stress. Erlernen von Atemtechniken. Schärfung der Selbstwahrnehmung.

**Dienstag • 15.02.2022 • 18.30–20.00 Uhr**

Biografischer Zugang zum Thema Stress. Was ist innerer Stress (in mir angelegt)? Was ist äußerer Stress (durch die äußeren Bedingungen)? Was kann ich selbst verändern?

**Dienstag • 15.03.2022 • 18.30–20.00 Uhr**

Erfahrungsaustausch, Blick auf Erfolge und offene Fragen. Entwickeln einer optimalen Zukunftsvision. Diverse Übungen und Impulse aus der positiven Psychologie.

**TAGUNGSNUMMER 222202**

**VERANSTALTUNGSORT**

online

**TAGUNGSLEITUNG UND REFERENTIN**

Margret Hilleringmann

**GESAMTVERANTWORTUNG UND**

**INHALTLICHE BERATUNG**

Christian Graf, *Institut für Kirche und Gesellschaft*

**TAGUNGSSEKRETARIAT** (Anmeldung und Informationen):

Sabine Mathiak

Iserlohner Straße 25

58239 Schwerte

T. 02304.755-342

F. 02304.755-318

[sabine.mathiak@kircheundgesellschaft.de](mailto:sabine.mathiak@kircheundgesellschaft.de)

**TAGUNGSKOSTEN**

190,00 € (5 Kursabende, 2 Einzelgespräche, Handout)

**ANMELDUNG**

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie dann den Teilnahmebeitrag im Voraus auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als zwei Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75 %, bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100 % berechnet. Datenschutzbestimmungen, eine Anfahrtsbeschreibung und AGB finden Sie unter: [www.kircheundgesellschaft.de/das-institut/](http://www.kircheundgesellschaft.de/das-institut/)

**INTERNET**

Das Programm und das Formular zur Online-Anmeldung finden Sie unter:

[www.kircheundgesellschaft.de/veranstaltungen/](http://www.kircheundgesellschaft.de/veranstaltungen/)