Den Kopf frei bekommen, handlungsfähig bleiben, auf Stress angemessen reagieren und sich nicht als Opfer der Verhältnisse erleben. Wer wünscht sich das nicht?

Von Resilienz wird gerade viel geschrieben und gesprochen. Viele Bücher darüber sind auf dem Markt, Zentren für Resilienz sind entstanden und Ausbildungsgänge werden angeboten.

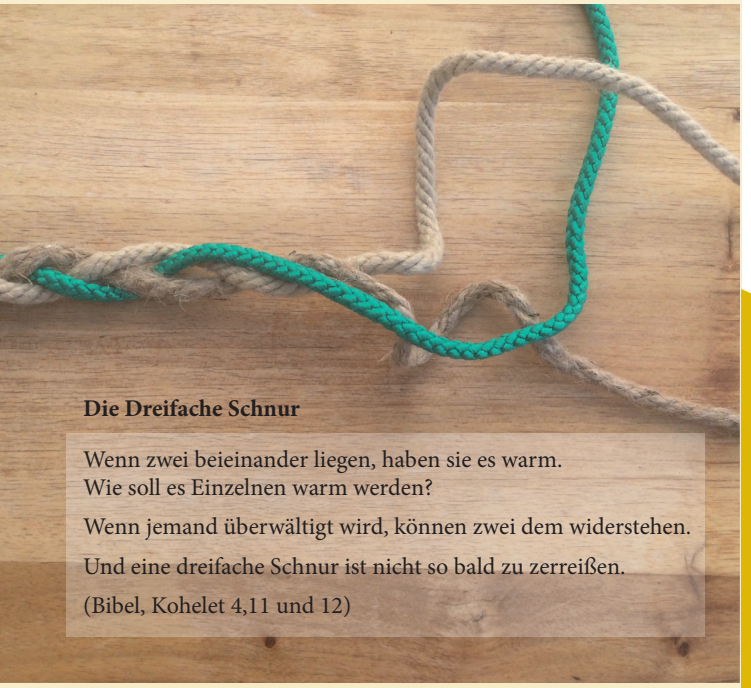
Ist Resilienz eine geheimnisvolle Kraft unserer Seele, um Belastungen aus- und standzuhalten, eine lebensmutige Haltung also? Ein resilienter Mensch lässt sich durch einen brüchig gewordenen Lebensboden nicht aus der Bahn werfen, sondern kommt rasch wieder auf die Beine und bewältigt sein Leben wie zuvor?

Resilienz erlangt man, so sagen Wissenschaftler die dazu forschen, durch einen komplexen, dynamischen Anpassungs- und Bewältigungsprozess. Dadurch kann es mir gelingen, angemessen zu reagieren, wenn in meinem Leben das bedroht ist oder mir genommen wird, was mir am Herzen liegt.

In diesem Seminar begeben wir uns auf einen Weg zu entdecken, wie ich Resilienz fähiger werden kann.

Albert Camus sagte es in poetischer Sprache so:

Mitten im tiefsten Winter wurde mir endlich bewusst,
dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt.



Die Dreifache Schnur

Wenn zwei beieinander liegen, haben sie es warm.
Wie soll es Einzelnen warm werden?

Wenn jemand überwältigt wird, können zwei dem widerstehen.

Und eine dreifache Schnur ist nicht so bald zu zerreißen.

(Bibel, Kohelet 4,11 und 12)

Bad Herrenalber Seminar
für seelische Gesundheit

Resilienz

Kosten

	Regulär	Mitglieder
Kosten des ganzen Seminars	**€ 310,–**	**€ 275,–**
Bei Teilnahme an einzelnen Workshops:		
Resilienz – Erhalten. Fördern. Stärken. Mit Maria Steiner	€ 180,–	€ 160,–
Hart am Wind in stürmischen Zeiten. Mit Bernward Bog und Team	€ 100,–	€ 90,–
Wie der Wald uns Kraft schenkt. Mit Renate Schindler	€ 60,–	€ 50,–

Kosten Unterkunft im Hotel Nashira

3 Tage Doppelzimmer mit Frühstück	€ 300,– (2 Personen)
3 Tage Einzelzimmer mit Frühstück	€ 210,–
Halbpension / Abendessen jew. um 18 Uhr	€ 25,– zusätzlich pro Mahlzeit u. Person

Mittagessen: In der Pause von 12 bis 14.30 Uhr: Selbstverpflegung

Wir freuen uns über viele Anmeldungen. Bitte meldet euch so früh wie möglich an. Das Seminar wird ab 12 Teilnehmenden durchgeführt. Die Zahl ist beschränkt auf 20 Personen.

Anmeldeschluss ist der 10. August 2022

Bankverbindung:
Sparkasse Pforzheim-Calw
IBAN: DE67 6665 0085 0004 7252 20
BIC: PZHSDE66

FÖRDERKREIS FÜR GANZHEITSMEDIZIN e.V.
1. Vorsitzender: Alfred Meier
Rathausplatz 7
76332 Bad Herrenalb
Tel. 07083/3845
Fax 07083/2307
info@foerder-kreis.de
www.foerder-kreis.de

Bad Herrenalber
Seminar für
seelische Gesundheit

8. – 11. 9. 2022

förderkreis ©
FÜR GANZHEITSMEDIZIN e.V.

Resilienz

Veranstaltungsort: Hotel Nashira Schwarzwald
beim Kurpark Bad Herrenalb

Bad Herrenalber Seminar für seelische Gesundheit

Donnerstag, 8. September 2022

14.00 Uhr

Eröffnung. Begrüßung. Sich vorstellen. Austausch zu Erwartungen.

15.30 – 17.00 Uhr | 19.30 – 21.00 Uhr

Seminar mit Maria Steiner

Resilienz – Erhalten. Fördern. Stärken.

Die derzeitigen Herausforderungen nötigen uns Einiges an Widerstandskraft ab. Resilienz = Widerstandskraft? Was stärkt mich? Wie kann ich standhalten? Wie nehme ich eigene Bedürfnisse wahr? Wie gebe ich ihnen Raum? Mit Methoden aus der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT®) begeben wir uns auf die Reise.
Die Auseinandersetzung mit sinnstiftenden Anteilen unseres Lebens ist dabei ebenso Inhalt, wie Fragen nach der Gestaltung zwischenmenschlicher Begegnungen, Achtsamkeit mit mir und anderen.

Maria Steiner ist seit mehr als 35 Jahren mit Leidenschaft mit der KBT unterwegs. Sie arbeitet in einer psychosomatischen Klinik und in eigener freier Praxis. Ihre beruflichen Erfahrungen erstrecken sich auf das gesamte psychosoziale Feld. Dabei ist die Arbeit in und mit Gruppen ein besonderes Anliegen.

www.lebensspuren-kbt.de

Freitag, 9. September 2022

9.00 Uhr

Alfred und Claire Meier:
Spiritueller Impuls als Einstimmung in den Tag.

9.30 Uhr – 12.00 Uhr | 14.30 Uhr 17.00 Uhr

Fortsetzung des Seminars mit Maria Steiner

Resilienz – Erhalten. Fördern. Stärken.

19.30 Uhr

Ökumenisches Meeting

in der Tradition der 12-Schritte-Gruppen

Samstag, 10. September 2022

9.00 Uhr

Alfred und Claire Meier:
Spiritueller Impuls als Einstimmung in den Tag.

9.30 – 12.00 Uhr | 14.30 – 17.00 Uhr

Seminar mit Bernward Bog

Hart am Wind in stürmischen Zeiten

In seiner Seminarreihe mit diesem Namen lehrt uns Bernward Bog seit zweieinhalb Jahren, wie wir diese schwierigen Zeiten nicht nur überleben können, sondern vielleicht sogar als Möglichkeit zur Weiterentwicklung nutzen können. Dies geschieht in real sofort erlernbaren Übungen, die uns fit machen für unseren Alltag.
Dass die Frage einer höheren Widerstandskraft mit einer höheren Resilienz einhergeht, ist mittlerweile in aller Munde. Doch wie kann das praktisch aussehen? In diesem Tagesseminar, das von Bernward Bog und Assistenten geleitet wird, bekommen wir eine Zusammenfassung der oben erwähnten Seminarreihe und damit ganz konkretes «Werkzeug» mit auf unseren Weg.

Bernward Bog hat langjährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen in vielfältigen Lebenssituationen. Mit seiner offenen und klaren Art schafft er einen Rahmen, der Wachstum auf vielen Ebenen ermöglicht. Er ist Gründer und Institutsleiter des Gesundheitshauses Malmsheim und des Instituts für humanistische Psychotherapie.

www.gesundheitshaus-malmsheim.de

19.30 – ca. 21.45 Uhr

Film von Karoline Herfurth

Wunderschön

Ein beschwingt erzählter und liebevoll beobachteter, berührender und hoch unterhaltsamer Film. Er zeigt fünf Frauen, die in verschiedenen Abschnitten ihres Lebens stehen und sich nicht schön genug, nicht glücklich genug in ihrer Beziehung und Lebenssituation und nicht erfolgreich genug fühlen. Er zeigt die Unsicherheit und Verletzlichkeit, die hinter jeder einzelnen Person steckt. Alle sind auf der Suche und auf dem Weg zu sich selbst. Trotz des brisanten Themas begeistert der Film immer wieder durch extrem liebevolle und auch komische Elemente.

Sonntag, 11. September

9.00 Uhr bis ca. 12.30 Uhr

Seminar mit Renate Schindler
(und weiteren Begleitpersonen)

Wie der Wald uns Kraft schenkt

Ein Vormittag mit Geh-Meditation, Barfuß eine Wiese spüren, Achtsamkeitsübung und dem Erleben, einen Baum zu umarmen.

Sowohl auf unserem Weg in den Wald und auch dort geht es um die Achtsamkeit des Augenblicks. Und um Schauen, Hören, Fühlen, Schmecken und Riechen all dessen, was der Wald uns geben kann. Je mehr Sinne wir aktivieren, umso ausgewogener arbeitet unser Gehirn. Neben Achtsamkeitsübungen wollen wir uns ganz auf einen Baum einlassen, ihn spüren, fühlen, ihn umarmen, möglichst direkt mit und an unserer Haut.

Renate Schindler ist Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Lehrerin für Achtsamkeit MBSR.

Alternativ: Bei Regenwetter, das uns verunmöglicht nach draußen zu gehen, verbringen wir den Vormittag mit einer **Geh-Mediation im Raum und Achtsamkeitstraining** mit Renate Schindler.

12.30 Uhr

Austausch. Verabschiedung

13.30 Uhr

Ende des Seminars