

Frühjahr Sommer 2011

Themenabende

Intensivkurse

Seminare

Beratung

Themenabende

Meditation - Balance für Körper und Geist

Meditation ist ein innerer Weg, auf dem wir unser Augenmerk nach innen richten und uns immer tiefer kennenlernen. Wir verwandeln unsere Beziehungen und unser Leben tiefgreifend. Wir erkennen das Potential für bedingungslose Liebe in uns und erfahren die befreiende Leichtigkeit der Weisheit.

Wann: Dienstags um 19:30 Uhr
Termine: 5.4., 3.5.,
14.6., 28.6.11

Leitung: der buddhistischen Nonne
Kelsang Shenyen

Beitrag: 6€ pro Abend
Anmeldung: ist nicht erforderlich

Mamaki-Zentrum für Kadampa-Buddhismus e.V.
Www.meditation-freiburg.de

Entspannungsmeditation

Einfache geleitete Meditationen helfen, unseren Körper und Geist zu entspannen. Dadurch können wir selbst inmitten der täglichen Herausforderungen ein inneres Gleichgewicht bewahren.

Wann: Dienstags um 19:30 Uhr
Termine: 26.4., 17.5.,
5.7., 19.7.11

Leitung: Ulrike Leber
Beitrag: 6€ pro Abend

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Seminar

Wie stehe ich im Leben? -

Ein Seminar zur Erkundung der eigenen Lebenssituation mit gestalttherapeutischen Elementen

Es richtet sich an Menschen, die sich bewusst werden wollen, welche Bereiche in ihrem Leben stabil und stark sind und in welchen sie Wachstum bewirken wollen.

Um diese Schritte zu ermöglichen, arbeiten wir mit dem gestalttherapeutischen Modell der "Fünf Säulen der Identität" (nach H.G. Petzold)

Die Teilnehmenden erforschen mit Phantasierreisen, Wahrnehmungsübungen, kreative Medien folgende Lebensbereiche:

- Körper und Leiblichkeit
- Arbeit und Leistung
- soziales Netzwerk und Beziehungen
- materielle Sicherheit sowie
- Werte und Normen

Dadurch haben die Teilnehmenden Gelegenheit, ihre Lebenssituation aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, Kontakt mit ihren Fähigkeiten aufzunehmen, um so ihren Handlungsspielraum zu erweitern und die Tragfähigkeit ihrer Säulen zu stabilisieren.

Mitzubringen sind warme Socken, eine Decke und bequeme Kleidung.

Wann: 9./10. Juli 2011
Zeiten: jeweils 10 -18 Uhr mit 1 1/2 Std.
Mittagspause

Kosten: 160 € pro Person
Leitung: Ulrike Leber
Ergotherapeutin, Gestalttherapeutin

Anmeldung: schriftlich bis zum 4.7.11

Einzeltermine

Gestalttherapeutische Beratung und Begleitung

- Für **Eltern**, die sich und ihre Kinder besser verstehen möchten und den gemeinsamen Alltag dadurch harmonischer gestalten können
- Für **Patienten**, die sich mit ihrer Krankheit und deren Auswirkung auf ihr Leben auseinandersetzen möchten
- Für **Angehörige** von chronisch erkrankten Partnern, pflegebedürftigen Eltern, Demenzerkrankten u.ä, die Unterstützung für sich in dieser schwierigen Lebensphase benötigen
- Für **Menschen**, die sich Begleitung zur Bewältigung einer aktuellen Lebenskrise wünschen

In den Beratungsgesprächen unterstütze ich Sie ihre aktuelle Lebenssituation aus verschiedenen Blickwinkel zu betrachten.

Was sind die Hintergründe des Konfliktes, wessen Problem ist es, welche Ressourcen gibt es, wo liegen Ihre Kraftquellen und wie können diese erhalten bleiben, was sind Ihre Bedürfnisse und wie könne diese verwirklicht werden....

Anhand diesen Fragen helfe ich Ihnen Perspektiven für sich zu entwickeln, ermutige Sie neue Schritte zu gehen und begleite sie dabei.

Wann: nach telefonischer Terminabsprache
Kosten: 45 € (für 50 Minuten)
Beraterin: Ulrike Leber
Ergotherapeutin, Gestalttherapeutin