

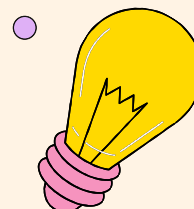


WER INNE HÄLT, HAT INNEN HALT

Fr. 30.09 - Mo. 03.10.22
(Bergstraße 115, Königswinter bei Bonn)

Das Programm

- Fr: Anreise (kein Programm, lockeres Kennenlernen)
Abendessen 18:00 - 20:00
Sa: Programm mit Referentin
So: Programm mit Referentin
Mo: Ausklang, Vernetzung Careleaver, Abreise ab 13:00



Die Idee

Ein verlängertes Wochenende für 15 Careleaver, um Kraft zu tanken und sich auf sich selber besinnen zu können.

Eine Referentin, die viel Erfahrung mit Careleaver hat, wird ein Workshop und Übungen zu den Themen Achtsamkeit und Resilienz machen.

Die Orgagruppe plant derzeit für die Abende Angebote wie Yoga oder Traumreisen. Die Teilnahme am Abendprogramm ist freiwillig. (Näheres wird demnächst bekannt gegeben)

Das ganze findet in einer naturnahen Umgebung statt. Es wird viel leckeres Essen geben - und jede:r hat ein Einzelzimmer, sollte man sich zurückziehen wollen. Alle Kosten (ink. Fahrtkosten) werden vom Verein übernommen.



Checkliste für die Teilnahme



- Ich interessiere mich für die Themen Achtsamkeit und Resilienz und möchte mich auch persönlich damit auseinandersetzen.
- Ich habe mir die Workshopbeschreibung durchgelesen.
- Ich sage **verbindlich** für die **gesamte** Dauer zu (Fr - Mo!)
- Ich verstehe, dass es sich um einen Workshop handelt und dies **kein Therapieangebot** ist.
- Ich bin bereit das Wochenende auf Alkohol/Drogen zu verzichten.



ANMELDUNG UNTER WWW.CARELEAVER.DE



WER INNE HÄLT, HAT INNEN HALT

Fr. 30.09 – Mo. 03.10.22
(Bergstraße 115, Königswinter bei Bonn)

Das Programm im Detail

Freitag: Anreise (kein Programm, lockeres Kennenlernen)
Abendessen 18:00 – 20:00

Samstag: Workshop 10:00 – 18:00

Am ersten Workshoptag geht es darum, dich selbst etwas besser kennenzulernen und dich auf das zu konzentrieren, was dich immer begleitet und auf deine wundervolle Art einzigartig macht: Deine eigene Persönlichkeit und innere Stärke.

Workshopinhalte:

- Stärkenübungen
- Spaziergang: "Meine Erfahrung mit Achtsamkeit."
- Vorstellung: "Die sieben Säulen der Resilienz"
- Einzelübung Selbsttest

Sonntag: Workshop 10:00 – 18:00

Wir beschäftigen uns mit deiner gegenwärtigen Vision und wie du diese erreichen kannst. Als Abschluss festigst du deine Vision und vereinbarst mit dir, welche kleinen Schritte du gehen möchtest, um diese zu gestalten. Denn alles was du benötigst ist schon vorhanden.

Workshopinhalte:

- Dankbarkeitsübung
- Vorstellung: Krisenmodell
- Ziele im kommenden Jahr (Visionsbild)
- Veränderungsübung
- Teezeremonie: „Das möchte ich loslassen.“
- Abschlussspaziergang: „Das nehme ich mit.“

Montag: Ausklang, Vernetzung Careleaver, gemeinsames Mittagessen
Abreise ab 13:00



Bringe mit...

- ... was dir ermöglicht, dich wohl und geborgen zu fühlen: Z. B: Wärmflasche, Decke, Wollsocken, etc.
- ... dein eigenes Notizbuch. Wenn du magst, überlege schon mal was du in den kommenden Wochen erreichen möchtest, oder an welcher Herausforderung du gern arbeiten möchtest.
- ... einen Gegenstand, den du mit Achtsamkeit oder Resilienz verbindest.

Abmeldung:

Es wurde sehr viel Zeit und Herzblut in die Organisation dieser Veranstaltung gesteckt. Ganz zu schweigen von den Kosten. Absagen sollten nur aus triftigen Gründen erfolgen! Unangekündigtes Fehlen kann zum Ausschluss an zukünftigen Veranstaltungen führen.

ANMELDUNG UNTER WWW.CARELEAVER.DE