

"Was treibt uns an - was bremst uns aus"

QiGong und die Dynamik der Antreiber in der Transaktionsanalyse

„Das ist eben so meine Art: ...immer im Rennen, Alles perfekt machen, mich alleine durchbeißen...“

Die Transaktionsanalyse (TA) bietet Modelle zum Beobachten, Beschreiben und Verstehen persönlicher Prozesse und zwischenmenschlicher Kommunikation. Das Modell der fünf Antreiber gibt Hinweise, was unser Denken, Fühlen und Verhalten beeinflusst. Diese Steuerungsmuster können wesentliche Qualitäten für unseren Alltag haben, wenn sie nicht jederzeit oder, besonders in fordernden Situationen, ungewollt die komplette Führung übernehmen.

Wenn wir gut im Kontakt mit uns selbst sind, werden wir die Dynamik unserer Antreiber bewusster wahrnehmen. Steuerungsmuster, die in unserem Hier und Jetzt unabgebracht sind können wir erkennen und uns für andere Wege entscheiden.

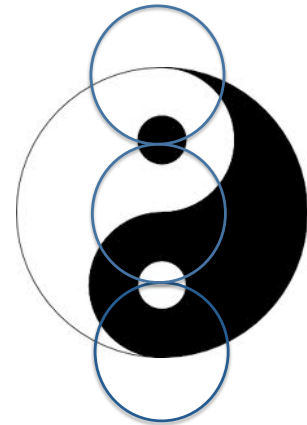
In Kontakt mit sich selbst zu kommen ist ein wesentliches Thema des Übungsystems des QiGong. QiGong ist eine traditionelle chinesische körperorientierte Methode, die der ganzheitlichen Stärkung der Gesundheit durch bewegte Übungen verbunden mit achtsamer Präsenz im Tun dient.

Wir nutzen im Workshop bewegte Übungen aus dem Qigong, um dem vorgestellten Modell der Antreiber nachzuspüren und über die ganzheitliche Erfahrung, Bewusstheit und Wahrnehmung zu stärken.

NEU: Vertiefungstage:

Ressourcen und Erlaubnissen stärken und weiterentwickeln mit Kopf, Hand und Fuß
(die vorherige Teilnahme an einem einführenden Seminartag ist sinnvoll)

Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe für Bewegung drinnen und draußen mitbringen.



Aktuelle Termine auf der Homepage.

Zeit:

10.00h bis 17.00h

Ort:

Tagungshaus Schmerlenbach.
Im ehemaligen Kloster und
modernem Bildungshaus,
63768 Hösbach/bei
Aschaffenburg

Teilnahmegeb.:

75,00h inkl. Mittagstisch und
Kaffee/Teepause.

Anmeldung:

Bitte direkt beim
Bildungshaus, Telefon
06021/ 63020

info@schmerlenbach.de
www.schmerlenbach.de

Referentin:

Ramona Heister



Ramona Heister

Fon: 06123 702391

Fax: 06123 702392

Mail: Ramona.Heister@aktivgestalten.de

www.aktivgestalten.de