

Home-Training in Podelzig

Das Leben ist Veränderung und das ist gut so. Wir werden uns in 2023 nun mittwochs am Abend treffen und uns gemeinsam zu den folgenden Themen austauschen.

Ziel unserer Treffen soll der gemeinsame Austausch von Sichtweisen sein, die dabei unterstützen können, das Leben als Bereicherung zu erleben und persönlich zu reifen.

Folgende Themenabende sind für 2023 geplant:

1. Thema am Mittwoch, den 1 Februar 2023

Womit möchte ich mich in diesem Jahr überraschen?

Es geht an diesem Abend nicht um gute Vorsätze, die uns oft nur unter Druck setzen, sondern um das Zulassen neuer Erfahrungen. Es geht um die Frage, womit wir uns in 2023 selbst überraschen wollen, was wir ausprobieren wollen und was wir entgegen unserer Gewohnheiten Neues in unser Leben lassen wollen. Ganz entspannt.

2. Thema am Mittwoch, den 8. März 2023

Stress hat man nicht, Stress macht man sich.“ Aba Assa

An diesem Abend schauen wir gemeinsam nach den eigenen Stressoren und wie wir es schaffen können, mehr in die Entspannung zu kommen. Wir werden uns gegenseitig inspirieren und zum Thema austauschen.

3. Thema am Mittwoch, den 5. April 2023

„Nur was ankommt, ist kommuniziert“. Paul Watzlawick

Durch Kommunikation teilen wir einander mit und teilen miteinander. Oftmals sind Missverständnisse die Folge, die zu Disharmonien führen. Wie können wir hier erfolgreicher sein?

4. Thema am Mittwoch, den 17. Mai 2023

Mehr Frieden mit meinen Arsch-Engeln

An diesem Abend geht es darum, einen Blick auf die Menschen in unserem Leben zu werfen, die uns aufregen und über die wir uns des Öfteren ärgern. Wir werden versuchen, die Botschaften dahinter zu verstehen und den Zusammenhang zu den eigenen Themen herzustellen, um so zu mehr innerem Frieden zu kommen.

5. Thema am Mittwoch, den 21. Juni 2023

Achtsamkeit – wie achtsam bin ich schon?

Achtsam mit sich umzugehen ist die Voraussetzung für den achtsamen Umgang mit anderen. Wie achtsam bist du schon und was braucht es noch, um mehr Achtsamkeit in dein Leben zu lassen?

6. Thema am Mittwoch, den 6. September 2023

Dankbarkeit – (m)ein Thema?

Dankbar zu sein braucht den achtsamen Blick auf das Gegenwärtige. Gelingt uns das schon gut genug? Was können wir tun, um mithilfe der Dankbarkeit mehr Wohlbefinden in unseren Alltag zu lassen? Das werden Themen dieses Abends sein.

7. Thema am Mittwoch, den 4. Oktober 2023

Recht haben oder glücklich sein 2.0

Im Sinne der gewaltfreien Kommunikation hat jeder die Chance, seine Gefühle zu benennen und so zu erfahren, welche Bedürfnisse dahinterstecken, die erfüllt werden möchten.

8. Thema am Mittwoch, den 8. November 2023

Was ich gerne lese und warum...

Die Wahl deiner Lieblingsbücher zeigt dir, wer du bist und was dich ausmacht. Denn die Bücher können dir sagen, welche Sehnsüchte du hast und wie du zu dem Menschen geworden bist, der du heute bist. Danach wollen wir gemeinsam an diesem Abend schauen. Dazu bringe bitte eines deiner aktuellen Lieblingsbücher mit.

9. Thema am Mittwoch, den 13. Dezember 2023

„Was wird das neue Jahr mir bringen?“, sondern: „Was werde ich diesem Jahr bzw. meinen Mitmenschen bringen? Welches Klima will ich in mir selbst, in meiner Familie, an meinem Arbeitsplatz und in meinen anderen Gemeinschaften und Beziehungen erschaffen?“

Unsere Zeiten:

✓ Wir sehen uns jeweils mittwochs von 18.30 – 21 Uhr in Podelzig.

Eure Anmeldung:

Bitte meldet euch zu jedem Termin an unter: Ute-Radueg@t-online.de oder alternativ per [Whats app](#) oder ruft an.

Eure Investition:

Wenn ihr teilnehmt, bezahlt ihr euren Beitrag von **30 Euro** (incl. MwSt.) in bar.

Inkludierte Leistungen:

- ✓ Getränke und Snacks sowie Unterlagen zum Weiterlesen
- ✓ Ausborgen von Sachbüchern und Hörbüchern zum Weiterlernen

Die Teilnehmerzahl:

Um auch jedem von euch die Chance auf Austausch zu bieten, sind höchstens 12 Teilnehmer pro Abend möglich.

Ich freue mich auf euch und vielleicht bis bald.

