

Workshop

WS 3: **Die Kunst des Lebens**

Ltg.: E. und G. Dziomba

Frau E. Dziomba stellte sich kurz vor.

Wir fragten als erstes noch mal nach, ob es noch offene Fragen zum Vortrag gäbe. Es wurden keine gestellt.

Danach erklärten wir, dass zur „Kunst des Lebens“ auch die Kenntnisse der wichtigsten Werte und der persönlichen Vision gehört. In diesem Workshop möchten wir die Möglichkeit bieten, die wichtigsten Werte und persönlichen Ziele durch Visualisierungsübungen zu erkunden.

Wenn es gelingt ist es gut, wenn nicht, auch.

Danach forderten wir die Teilnehmer auf, im Raum umherzugehen, um im Raum anzukommen und für neue Perspektiven offen zu werden.

Anschliessend begleiteten wir eine Phantasiereise „Zum Ort der Ruhe und der Kraft“, um die TN in einen Ressourcenzustand zu versetzen.

Diese Phantasiereise diente als Vorbereitung für die anschließende Wertesvisualisierung (80. Geburtstag). Nach beiden Übungen erfolgte jeweils ein kurzer Austausch mit den TN.

Nach einer 15min. Pause begleiteten wir eine Visionsvisualisierung „Reise in die Zukunft“ und die TN tauschten sich anschließend aus.

Als Leitung waren wir angetan über die Offenheit und der Bereitschaft der TN sich einzulassen.