

The Rhythm Is It

Leben im Einklang mit sich selbst

Wir haben alle vom Kindesalter an gelernt zu funktionieren, Vorgaben zu erfüllen, es den anderen Recht zu machen. Doch irgendwann kommen dann die drängenden Fragen: „Wer bin ich? Was hat mein Leben mit mir selbst zu tun? Bin ich eigentlich ich, oder bin ich das, was die Menschen um mich herum von mir erwarten?“

Der von so vielen ersehnte Wandel vom fremdbestimmten zum selbstbestimmten Leben geht nicht von selbst. Es braucht vielfach eine Initialzündung, etwa in Form einer neuen Erfahrung, die den bisher engen eigenen Rahmen sprengen kann. Wenn Sie etwas erreichen wollen, was Sie noch nie erreicht haben, müssen Sie etwas tun, was Sie noch nie getan haben.

Das Training „The Rhythm Is It“ gibt Ihnen die Chance, zu Ihren unerfüllten Lebenswünschen und Träumen vorzudringen und zu mehr Authentizität zu gelangen. Der Weg zum Einklang mit sich selbst führt dabei zum einen über den Rhythmus und zum anderen durch das Scheinwerferlicht. Beim gemeinsamen Trommeln werden Sie sich auf eine spielerische und unmittelbare Art neu kennen lernen, sich zeigen, Grenzen überschreiten, eigene Impulse setzen und auf die Suche gehen nach Ihrem eigenen Weg. Bei den Theaterimprovisationen treten Sie ins Rampenlicht und spielen die Rollen, die Sie in Ihrem Leben im Moment einnehmen. Dann aber auch die Rollen, die Sie gerne leben möchten. Dabei werden Sie spüren: Das Leben will gelebt werden. Und: wenn Sie nicht an sich glauben, wird es auch kein anderer tun.

Ziele:

- sich selbst schätzen und lieben lernen
- authentischer, selbstbewusster und konfliktfähiger werden
- das Wesentliche in Ihrem Leben entdecken
- Ihren unerfüllten Träumen auf die Spur kommen
- Ihren eigenen Weg finden
- ehrlicher, überzeugender und mutiger werden
- endlich zu dem werden, der Sie sind.

Stefan Waldner

14. - 17. Juni 2012

Der Knaubenhof, D-86700 Otting

Seminargebühr € 520,-