



HerzensHände - achtsame Berührung für ein neues Miteinander in einer neuen Zeit

Berührung ist ein menschliches Grundbedürfnis. Wir erfahren dadurch Liebe, Wertschätzung und soziale Resonanz; wir entwickeln unser Selbstverständnis, unsere Selbstsicherheit und Selbstliebe.

In unserem März-Workshop erfahren Sie das Wunder der Berührung aus der eigenen Mitte. Sie lernen, sich selber sowie den Menschen in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld Gutes zu tun, ohne etwas zu geben oder leisten zu müssen. Begegnungen bekommen eine neue Qualität, wenn achtsame Berührung ein selbstverständlicher Teil des Familien- und Arbeitslebens wird. Die Kommunikation wird besser, schwierige Situationen entspannen sich, Menschen nehmen einander wieder wahr.

Inhalte

- Bewegung, Stille und Atem - Wege in die eigene, ruhige Mitte
- HerzensHände - Achtsame Berührung im täglichen Miteinander
- miteinander sprechen - und vor allem: einander Zuhören
- die Anmutung - Energien wahrnehmen, ohne sie zu übernehmen
- der gesundheitsfördernde Aspekt von HerzensHände

Mitzubringen sind Bewegungskleidung, Matte und Decke!

Trainer



Anton Stejskal

Lehrtrainer für Integrative Körperarbeit und Cranial Works, Systemischer Coach und Organisationsentwickler.

www.momente.cc

Datum und Uhrzeit

Donnerstag, 29.03.2012, 18:00 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort

Unabhängiges LandesFreiwilligenzentrum ULF, Johann-Konrad-Vogel-Straße 2, 4020 Linz. Der Seminarraum befindet sich im 3. Stock.

Anmeldung

Aufgrund der beschränkten TeilnehmerInnenzahl (max. 15 TeilnehmerInnen) bitten wir Sie bei Interesse um eine schriftliche Anmeldung **bis spätestens Freitag, 23.03.2012** mit beiliegendem Anmeldeformular per E-Mail an ulf.office@vsg.or.at, per Fax an 0732.797626.18 oder per Post an Unabhängiges LandesFreiwilligenzentrum, Johann-Konrad-Vogel-Straße 2, 4020 Linz. **Die Teilnahme ist kostenlos! Bitte bei Verhinderung unbedingt abmelden, damit jemand von der Warteliste nachrücken kann!**

Kontakt

Unabhängiges LandesFreiwilligenzentrum ULF

Johann-Konrad-Vogel-Straße 2, 4020 Linz

0650.470.00.72; ulf.office@vsg.or.at

www.ulf-ooe.at