

Lebe deine Melodie

Gesundheit, Freude und Erfüllung durch Kommunikationskunst

Kommunikationskunst ist ein Kreativtraining im Sinne der Salutogenese (Salus: Gesundheit, Wohlbefinden; Genese: Entstehung). Es ermöglicht das gesunde Zusammenspiel von Körper, Seele, Geist und sozialer Interaktion.

Von Kindheit an speichern wir Beziehungserfahrungen, die unser Kommunikationsverhalten im späteren Leben bestimmen. Manchmal behindern uns diese Verhaltensmuster als Erwachsene und wir geraten in eine emotionale und gesundheitliche Schieflage. Wir kämpfen um Anerkennung und Status, bis der Burn-Out droht. Oder wir leben unsere Wünsche und Bedürfnisse nicht, werden durch Überanpassung krank oder depressiv.

Im Einführungsseminar und der anschließenden Gruppenarbeit entdecken wir unsere wahren Ziele und die dahinterstehenden Wünsche und Bedürfnisse. Wir finden heraus, was uns gut tut und gewinnen Klarheit, Freude und Gesundheit. Durch Körperarbeit und lustvolles (Theater-) Spiel lösen wir blockierende Emotionen wie Angst, Neid, Trauer und Wut. Wir erleben neue Persönlichkeitsfacetten und lernen, unsere Bedürfnisse zu äußern, aber auch bei anderen zu erkennen. Unsere Beziehungen werden lebendig und stimmig. In der meditativen Versenkung finden wir Frieden und machen die heilsame Erfahrung, uns selbst zuzustimmen. Wir erkennen die Aufgabe, die unser Leben mit Sinn erfüllt.

Methoden: Salutogene Gesprächsführung, energetische Körperarbeit, Theater- und Tanzimprovisation, Meditation

Termine:

Infoabend: 25.02 und 11.03.2011 19:00-20:30

Einführungsseminar 1 12.03.2011

oder

Einführungsseminar 2 26.03.2011 10:00-17:00

je 95 €

Gruppentermine:

02.04, 16.04., 07.05., 28.05, 18.06., 02.07.2011

10:00 bis 13:30

295 €

Ort:

Heilmittelzentrum, Wundtstraße 19, 14059 Berlin

Direkt am Lietzensee

Vorabzahlung des gesamten Paketes bis 12.03.2011= 350 € statt 390 €

Anmeldung/ Infos 030 - 88 55 15 00,

info@antonia-von-fuerstenberg.de,

<http://www.antonia-von-fuerstenberg.de>

Bis 07.02.2011 befinde ich mich auf einer Fortbildung in Indien

In dieser Zeit ist **Sven Treder** für Sie da unter: 030 – 47 98 49 49