



## PERSÖNLICHKEIT

### TERMINE & ORGANISATION

#### Termine:

Geschlossene Gruppe

#### Frühling:

Teil 1: Fr. 31.03.2023

Teil 2: Di. 04.04.2023

#### Sommer:

Teil 1: Mi. 07.06.2023

Teil 2: Mi. 14.06.2023

#### Herbst:

Teil 1: Fr. 29.09.2023

Teil 2: Di. 03.10.2023

#### Winter:

Teil 1: Mi. 06.12.2023

Teil 2: Mi. 13.12.2023

#### Zeiten:

jeweils

17:00 – 21:00 Uhr

(insg. 36 EH á 50 min)

#### Ort:

Online über Zoom

#### Investition:

€ 180,- exkl. Ust

je Jahreszyklus

(Insgesamt: € 720,-

excl. Ust)

#### Trainerin:

DI Waltraud Schachner

# Das Rad der Zeit

## EINE JAHRESGRUPPE FÜR FRAUEN & MÄNNER, DIE MUTIG IHRE (LEBENS-) THEMEN IN DIE HAND NEHMEN - „DREH DICH MEIN RÄDCHEN SPINNE MEIN FÄDCHEN“

Wie ein Rad, unaufhaltsam, durchlaufen wir unser Leben - von der Geburt bis zum Tod. Diesen Zyklus durchleben wir Jahr für Jahr in den 4 Jahreszeiten. Alles entfaltet sich, so auch unser Bewusstsein und damit auch unsere Lebensumstände. Manchmal läuft das Rad nicht rund, oder bleibt stecken und wir wissen nicht warum. Um (Lebens-)Themen einen Sinn zu geben ist es gut zu wissen, wo befinde ich mich derzeit und wie bringe ich das Rad wieder ins Rollen.

### Für Wen?

Für alle Menschen, die sich bewusst mit (Lebens-) Themen auseinandersetzen wollen, um eigene Entscheidungen dafür zu treffen.

### Worum es geht:

Diese vier mal jährlich stattfindende Gruppe - Frühling, Sommer, Herbst und Winter, bietet einen klar gestalteten Rahmen, die anstehenden (Lebens-) Themen anhand konkreter Fragen aus dem jeweiligen Jahreszyklus in eine Geschichte zu bringen. Wir nutzen die Natur als Metapher und Spiegel, um unsere Themen zu reflektieren.

- Ziel ist es, die Impulse der 4 Jahreszeiten zu nutzen, um die eigenen Geschichten und Lebensthemen ins Bewusstsein zu bringen, zu reflektieren und aufzuschreiben.
- Ziel ist es, zu erkennen bei welchen Themen ich mich derzeit, wo befinde und wie ich das Rad wieder ins Rollen bringe.
- Ziel ist es, den Zugang zu persönlichen Ressourcen trainieren, die eine Verbindung zum eigenen Selbst ermöglicht.

Die Tage sind methodisch so gestaltet, dass sie zusammen ein Ganzes ergeben. Jeder Jahreszeiten-Workshop besteht aus 2 Teilen:

Teil 1 - Theorieinput und Erarbeiten der anstehenden Fragen zum Thema

Teil 2 - Übung in der Natur (zwischen Teil 1 und Teil 2) und nachfolgendes gemeinsames Spiegeln und Bearbeiten der Geschichten.

### Ihr Nutzen:

In einer kleinen (geschlossenen) Gruppe, in einem geschütztem Umfeld, Zeit für sich selbst haben, ein Jahr lang begleitet werden und gleichzeitig Methoden kennenzulernen.