

Mein «wahres» Selbst und ich

Rückschau – Heute – Vorschau: Morgen und was dann?

Führe ich mein Leben? Oder werde ich geführt?

Sein, den Sinn meines Handelns, meiner Erlebnisse und meines Lebens angehen und deuten.

Mich selbst sein und mich mit meiner inneren und äusseren Welt in Beziehung bringen.

Darum geht es in den drei Tagen in Rorschach am Bodensee.

Inhalte

- › Meine Geschichte, mein Umfeld, meine Beziehungen
- › Mein Denken, mein Handeln
- › Wo stehe ich heute? – Wo will ich hin?

In die Tiefen seines Selbst einzutauchen erfordert Mut. Muster erkennen, zuordnen und verändern ist oft schmerzhaft. Loslassen von Vergangenen, um Platz zu schaffen für Neues, ist ein wichtiger Schritt zur Selbstwerdung.

Im Seminar geht es um mehr Bewusstheit über die eigene Person. Wir lernen, uns an den eigenen Stärken zu orientieren und die eigenen Schwächen anzuerkennen. Wir wollen authentisch sein und werden, konstruktiv kommunizieren und die Beziehung zu uns selbst und anderen pflegen.

Das Seminar basiert auf Selbsterfahrung und -erkenntnis. Auf Bewegung, Meditation, Austausch und Erleben. Darum arbeiten wir personenzentriert und prozessorientiert.

Leitung

Gunter Tschofen, sinnsein.ch
Urs Baumgartner, signa.ch

Anmeldung

E-Mail: info@signa.ch, Telefon: +41 71 244 44 35

Kosten

CHF 500
Verpflegung auf eigene Kosten

Mitnehmen

Leichte Kleidung zum Bewegen
Badesachen
(800 m zum Bodensee)

Dauer

3 Tage

Daten

nach Vereinbarung

Zeit

1. Tag 9–17 Uhr
2. Tag 9–17 Uhr und 19–21 Uhr
3. Tag 9–16 Uhr

Ort

mensch-zuerst, Pestalozzistrasse 11
9400 Rorschach am Bodensee