



Achtsame Begleitung  
Isabelle Rechsteiner  
Axensteinstrasse 25  
9000 St. Gallen  
079 664 04 16  
info@begleitung8sam.ch  
www.begleitung8sam.ch

## wow – eintauchen

[www.begleitung8sam.ch](http://www.begleitung8sam.ch)

---

### Was ist gemeint mit «in persönliche Themen eintauchen? lustvoll – kreativ – berührend sich selbst ausdrücken?»



**Seit 25 Jahren gebe ich begeistert Theaterworkshops. Seit 8 Jahren begleite ich achtsam persönliche Prozesse mit kreativen und therapeutischen Mitteln. Bei diesem Angebot vereine ich nun beides ganz konkret miteinander.**

#### Ich mache dir gerne 4 konkrete Beispiele aus vergangenen Theaterworkshops:

*Ich kann mich bis heute lebhaft an eine Szene erinnern, die in der Waschküche stattfand. Eine TN (Teilnehmerin) ärgerte sich zunehmend über eine Nachbarin, die angefangen hatte, fast täglich für auswärtige Verwandte zu waschen. Zu allem Ärger hingen die ganzen Kleider über Tage im ganzen Waschraum verteilt. Chaotisch. Unserer TN war es unmöglich die Nachbarin direkt darauf anzusprechen.*

*Eine andere TN wusste nicht, wie sie mit einem Arbeitskollegen umgehen sollte, der sich kaum einbrachte. Seine Passivität veranlasste sie mehr Arbeit zu übernehmen. Das war für sie nichts neues. Sie war es gewohnt, mehr zu übernehmen.*

*Kurz vor Weihnachten schilderte eine Frau aus der Gruppe, wie sie sich anstrengte alle Vorbereitungen für das Weihnachtsfest perfekt hinzukriegen, um in den kritischen Augen ihrer Schwiegermutter zu genügen.*

*Ein TN litt unter den Telefonanrufen seines Vaters. Der konnte eine halbe Stunde durchgehend auf ihn einreden, ohne Punkt und Komma. Er selbst kam kaum zu Wort oder wurde unterbrochen. Eigentlich hasste er diese Telefonate, aber er hatte auch ein schlechtes Gewissen, weil der Vater allein lebte.*

Alle vier Teilnehmer:innen haben ihre persönlichen Situationen, von Anderen vorgespielt bekommen. Das Spiel der anderen dient als Spiegel und hat einen eindrücklichen Effekt. Anschliessend haben wir mit dem Thema, Anliegen der TN gearbeitet.

#### Gruppe

Das Teilen deiner eigenen Erfahrungen und das Mitfühlen bei den Geschichten der anderen kann dich auf besondere Weise stärken und berühren. Dabei steht ein achtsamer und respektvoller Umgang in der Gruppe für mich an erster Stelle.

### **Einstieg am Abend**

Zur Einstimmung werde ich an jedem Abend eine kurze Sequenz anleiten, in der die Kommunikation und Beziehungsgestaltung angeregt werden. In fast allen Themen, Anliegen geht es um die Beziehung zu uns selbst und anderen. Oft wissen wir nicht

- wie wir unsere Bedürfnisse und Grenzen kommunizieren können.
- welche Handlungen uns unterstützen.
- wie wir mit unangenehmen Gefühlen umgehen sollen.

Das Spiel bietet unglaublich viele Möglichkeiten dies zu üben. Du kannst auch das spielen, was dich normalerweise triggert. Die Spielerfahrungen fördern das Einfühlungsvermögen und erweitern den Blickwinkel. Inspiriert durch die Abende gehst du wieder hinaus in die Realität. Vielleicht gelingt es dir den einen oder anderen Impuls umzusetzen. Jeder Schritt zählt und stärkt.

### **Wünsche**

Wünsche und Bedürfnisse aus der Gruppe sind willkommen.

### **Wichtig**

Um in deine persönlichen Prozesse einzutauchen, ist es wichtig, dass du regelmässig teilnehmen kannst. Ausnahmen bestätigen die Regel.

### **Daten/Kosten**

#### **Dienstags 14.1.2025 – 27.5.2025**

CHF 400.00 zahlbar vor Beginn des Kurses

#### **Ferien: jeweils Dienstag**

28.01.25

08.04.25

15.04.25

22.04.25

Im Juni werden die Dienstage einzeln angeboten. Es wird an jedem Abend ein Fokus auf ein bestimmtes Lebensgefühl geben, das nährend und stärkend auf dich wirken darf. Lebensfreude – Begeisterung – Zuversicht – Leichtigkeit

#### **Dienstags 19.8.25 – 16.12.25**

CHF 350.00 zahlbar vor Beginn des Kurses

#### **Ferien: jeweils Dienstag**

30.09.25

07.10.25

14.10.25

21.10.25

\*Da dieses Angebot neu startet, beginne ich auch mit einer kleinen Gruppe, sofern die Gruppe damit einverstanden ist. Es hat max. 10 Plätze.