

# Raus aus der Krise | WOCHENSEMINAR

Krisen sind oft angstbestimmt. Manchmal kommt die Angst ganz woanders her und wird in die Partnerschaft hineingetragen. Finanzielle Ängste, berufliche Krisen und Druck, gesellschaftliche und politische Ängste übertragen sich. Es ist nicht einfach die Unterscheidung zu reflektieren. Männer neigen aus dem archaischen Prinzip dazu Probleme selbst lösen zu wollen. Frauen möchten eher kommunizieren. Das steht manchmal im Missverhältnis, vor allem, wenn der Alltag eng durchgetaktet ist und kaum Zeit bleibt für gefühlvolle Gespräche.

In **10 Abendkursen** erarbeiten wir aufbauend, Techniken und Methoden, um ein kraftvolles selbstbestimmtes Leben ohne Angst zu führen.

Mit **Entspannungstechniken** starten wir die Einheit. Das Autogene Training bietet eine einfache und ideale Möglichkeit die Atmung zu kontrollieren und die Muskeln zu entspannen. Ist der Körper entspannt, kann sich auch der Geist entspannen.

Der Ausgleich von **Parasympathikus und Sympathikus** ist ein wesentlicher Faktor im Alltagsgeschehen. Sind wir im Gleichgewicht, können Krisen und Stress leichter bewältigt werden als im Dauerstress. Wir erlernen Techniken, um im Alltag in Entspannungsphasen zu kommen, auch wenn es außen herum rund geht.

Die **Kommunikation** spielt eine wesentliche Rolle im Zusammenleben und -arbeiten. Eine auf Respekt und Toleranz aufgebaute Sprache, die das Gegenüber mitnimmt, statt in eine Under- oder Overdog-Rolle zu geraten ist unser Ziel.

**Reflexion und Spiegelung** gehen im Alltag manchmal unter. Eine Rolle zu wechseln oder die Perspektive eines anderen einzunehmen gibt nicht nur einen neuen Durchblick, sondern erweitert auch die eigene Sichtweise. Somit gewinnt man Überblick.

**Achtsamkeitstechniken** im Alltag und der Freizeit und schließlich auch im Arbeitsleben bieten eine kluge Möglichkeit zur Entspannung und einen effektiven und sinnerfüllten Alltag zu gestalten.

Der Blick in die Zukunft und Techniken den eigenen Sinn des Lebens in den Focus zu rücken, stellt die Technik der **Manifestation** dar. Da der Blick aufs Ziel manchmal „verstellt“ ist, werden wir wieder Klarheit schaffen und mit Affirmationen das Lebensziel fokussieren.

Dennoch gehen wir individuell und empathisch mit den einzelnen Themen um und gestalten die Einheiten persönlich und selbstbestimmt.

---

## Termine:

aktuelle Termine werden auf der Homepage bekanntgegeben  
10 Einheiten à 2 Stunden (nicht in den Ferien)

## Kosten:

240 €  
Einzelpreis 27 €

## Teilnehmer:innen:

4 bis 8 Personen

## Kosten für Paare:

Kosten: 450 €  
Termine nach Vereinbarung

## Anmeldung:

0170 8600556  
oder über die Homepage

