

Online-Workshop WS 2023-05-02

Reflexion vom Lebensrad mit den Methoden des Embodied Mind Coachings

Das „Rad des Lebens“ ist ein sehr nützliches Instrument, seit Jahrzehnten eines der bekanntesten Coaching-Tools. Es ermöglicht eine umfassende Betrachtung unseres Lebens und kann sowohl bei der Persönlichkeitsentwicklung als auch zur Stressreduktion und damit für die Burnout-Prophylaxe eingesetzt werden.

Das „Lebensrad“ ermöglicht ein umfassendes Monitoring all unserer Lebensbereiche, Überprüfung der Ziele, der Prioritäten und aufgewendeter Zeit. So hilft es, ein neues Gleichgewicht, und damit einhergehend eine neue Zufriedenheit bis hin zur Erfüllung in unserem Leben herzustellen.

In diesem Workshop wird das „Lebensrad“ mit den Methoden des Embodied Mind Coachings reflektiert, in dem jede Seins-Ebene (Body – Emotion – Mind – Spirit) aktiviert und in den Prozess einbezogen wird:

- **Body:** Um einen leiblichen/ körperlichen Resonanzraum unserer Lebensbereiche zu ermöglichen, wird das Lebensrad mit ausgewählten Laban-Kategorien erfahren.
- **Emotion:** Dabei aktivieren sich verschüttete Gefühle, die aufs Neue angeschaut, angenommen oder auch transformiert werden können.
- **Mind:** In Folge dessen gehen in unserem Bewusstsein neue Räume auf. Es können neue Erkenntnisse und Lebens-Einstellungen entstehen, die den Alltag, sowie die Lebensführung erleichtern.
- **Spirit:** Im Prozess der Bearbeitung werden in uns transkulturell spirituelle Ressourcen aktiviert, um mit Symbolen und „inneren Bildern“ neue Perspektiven und Kraftquellen in uns zu öffnen.

Termin: **Dienstag, 2. Mai 2023**

Zeit: **18:00 bis 21:00 Uhr**

Preis: 60,- € für BTD-Mitglieder, 75,- € für Nicht-Mitglieder

Fortbildungspunkte: 4

Teilnehmerzahl max.: 12

Voraussetzungen: Bewegungsraum (am besten, wenn die TN in ihren Tanzräumen sind).

Dr. Krisztina Berger



Jg. 1979, Promovierte Physikerin, Tanztherapeutin/ Ausbilderin/ Lehrtherapeutin BTD, HP-Psychotherapie, Embodied Mind Coach, Dozentin an der HWR Berlin und SRH Hochschule Heidelberg. Seit 2008 in eigener Praxis tätig mit Schwerpunkt emotionale Bearbeitung, Affektive Störungen, EQ in der Führung, Stressreduktion, Krisenintervention. Sie ist Mitglied des Referats "Prävention psychischer Erkrankungen" in der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN). Weiterführende Informationen finden sich unter www.krisztina-berger.com.

Weiter mit dem Anmeldeformular auf Seite 2

ANMELDUNG Online-Workshop

Reflexion vom Lebensrad mit den Methoden des Embodied Mind Coachings

Dienstag, 2. Mai 2023 , 18:00–21:00 Uhr per Zoom

Teilnehmerzahl max.: 12

Fortbildungspunkte: 4

60,- € für BTD-Mitglieder 75,- € für Nicht-Mitglieder

ZAHLUNGSMODALITÄTEN:

Die **Teilnahmegebühr** ist spätestens **14 Tage vor** Veranstaltungsbeginn fällig. Sie entlasten unsere Arbeit, wenn wir von ihrem Konto per Lastschrift abbuchen können.

Die Workshopkosten in Höhe von € _____ überweise ich auf das BTD-Konto.

Bitte buchen Sie die Workshopkosten in Höhe von € _____ von meinem Konto ab:

Kontoinhaber _____

IBAN _____ BIC _____

ANMELDESCHLUSS ist jeweils 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

ANMELDEBEDINGUNGEN:

Für die Teilnahme ist ein Internetzugang mit ausreichender Bandbreite Voraussetzung. Bitte testen Sie es vor dem Workshop. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Mikrofon und Ihre Kamera funktionieren. Sorgen Sie dafür, dass Sie während der Zoom Zeiten ungestört sind.

Ich habe die Anmeldebedingungen und die Datenschutzhinweise Zoom, die mit der Einladung verschickt wurden, zur Kenntnis genommen.

NAME, ADRESSE, TELEFONNUMMER, E-MAIL

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ _____ Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____