



Das EGO II

WAHRNEHMUNGSTRAINING

Workshop für Eltern, die wie ihre Kinder wachsen wollen

Datum: jeweils Donnerstags: 17.1.2019 / 28.3.2019 / 16.5.2019

Ort: Zeit-Kind-Schule / Hirschmattstrasse 36 / 6003 Luzern

Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr

Kosten: 45 CHF pro Person / 65 CHF für Elternpaare

Anmeldungen erforderlich unter: claudia@zeitkindschule.ch

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt.

Anmeldefrist bis zum 19.10.18

Leitung

CLAUDIA PORTMANN Erwachsenenbildnerin, Elternbegleiterin an der Zeit-Kind-Schule, Glücksschul-Begleiterin

Workshop-Inhalt

Teil 1 WAHRNEHMUNG SCHULEN (durch konkrete Erfahrungen)

Übungen zu zweit und in der Gruppe zu den Themen:

- Deine Kommunikation und deine Fähigkeit des Zuhörens
- Erkennen und erleben von deinen Reaktionsmustern
- Entdecken was sich verändern kann, wenn du den Fokus in der Wahrnehmung ganz auf dich legst

Teil 2: MÖGLICHKEITEN ERLEBEN, WIE MAN SICH SELBST IM ALLTAG UNTERSTÜTZEN KANN

- Was hilft dir, nicht in emotionale Verstrickungen zu geraten oder darin hängen zu bleiben?
- Wie kannst du angespannten Situationen offen begegnen?
- Welche Möglichkeiten hast du, dich im Alltag immer wieder zu entspannen?
- Was brauchst du, damit du ein gutes Gefühl für dich selbst hast?

Dieses Training ist für alle, die ihre Wahrnehmung und Verbindung zu sich selbst vertiefen und stärken möchten. Für mehr emotionale Klarheit im Leben!