

RESONANZ RAUMKLOSTER

Bildungsprogramm 2. Halbjahr 2022





Liebe Interessierte!

Lassen Sie sich inspirieren von der bunten Fülle unserer Angebote, entdecken Sie Altvertrautes und Neues. Wir erleben es täglich – das einzig Beständige ist der Wandel. Was löst ständiger Wandel in Menschen aus? Wie reagieren wir auf dauernde Veränderungen? Gerade in stürmischen Zeiten ist es von großem Nutzen, ruhig und gelassen durch hohe Wellen zu navigieren, zu wissen, wann die Segel zu streichen und der Anker zu werfen ist.

Unsere Angebote möchten Sie anregen zur Selbstreflexion und Sie in der Entfaltung geistiger, körperlicher, seelischer Widerstands- und Gestaltungskraft ebenso unterstützen wie in Ihrer persönlichen Fähigkeit zu Regeneration, Kompensation und kreativen Entfaltung. Lassen Sie sich inspirieren von der bunten Fülle unserer Angebote, entdecken Sie Altvertrautes und Neues.

Entdecken Sie Resonanzperlen aus den Bereichen

- Stärkung und Entfaltung
- Bildung für Kopf, Herz und Hand
- Musik, Kunst und Literatur für Ihre persönliche Bedürfniskette.

Unsere Angebote werden laufend aktualisiert.
Schauen Sie immer wieder mal auf unserer Webseite vorbei:
www.reonanzraum-kloster.de

Wir freuen uns, Sie in unseren offenen, gastfreundlichen und kreativen Räumen willkommen zu heißen.

Mit herzlichem Gruß
Sabine Tischbein, Direktorin

Inhalt – Programm

- 6 Kraftquelle Yoga | 13.09.
- 7 Megamemory Tag an Ihrer Schule | 23.09.
- 7 Meine eigene Stimme finden ... | 29.09.
- 8 Was im Leben trägt | 29.09. - 02.10.
- 8 „Zauber“ des Anfangs – Anfang des „Zaubers“ | 05.10.
- 9 Gospelkonzert | 08.10.
- 10 Unterrichtsentwicklung für Schulleitungen und mittleres Management | 11.10.
- 10 Kreativität trifft Entspannung mit der Zentangle®-Methode | 12.10.
- 11 Konflikte kompetent lösen | 13. - 14.10.
- 12 Biodanza – Baum der Wünsche | 14. - 16.10.
- 13 „Lieder von Herzen“ | 14.10.
- 13 Workshop: „Gesund durch's Leben gehen!“ | 28.10.
- 14 „Das Instrument stimmen“ | 04. - 06.11.
- 14 Vom Video zur sportphysikalischen Auswertung – Teil 1 | 10.11.
- 15 Literaturabend – Ivan Ivanji: Corona in Buchenwald | 15.11.
- 16 Kreativität trifft Entspannung mit der Zentangle®-Methode | 16.11.
- 17 „Mutmachttag – Kräfte sammeln für mein Leben und den Alltag“ | 19.11.
- 17 Mein Handy – Der Schlüssel zur digitalen Welt | 22.11.
- 18 So gesehen – systemisch-lösungsorientiertes Rüstzeug | 28. - 30.11.
- 18 (Chagall) Engel – nicht nur zur Weihnachtszeit | 01.12.
- 19 Veränderung willkommen heißen | 06.12.
- 20 „Unser Weg nach Bethlehem“ | 07.12.
- 21 Grübeln?! Stopp!!! – Vom Umgang mit dem „Kopfkino“ | 09.12.
- 21 Vom Kopf zum Herz – Die emotionale Kompetenz stärken | 09. - 10.12.
- 22 Im Glanz der Ikonen | 12. - 18.12.
- 23 Weihnachten – schön verpackt in Literatur, Musik und Kunst | 14.12.

Information und Anmeldung

Bitte melden Sie sich frühzeitig zu ›Ihrem‹ Seminar (Titel und Datum) unter Angabe von Name und Adresse an. Dadurch erhöht sich für Sie die Sicherheit, dass Ihr gewünschter Kurs stattfindet. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne zu einzelnen Veranstaltungen ausführlichere Informationen zu.

Ausführliche Beschreibungen der Kurse sind auf www.resonanzraum-kloster.de unter dem Menüpunkt Gesamtangebot zu finden.

Nach schriftlicher Kursanmeldung erhalten die Teilnehmenden eine schriftliche Bestätigung. 14 Tage vor Kursbeginn werden die Tagungsinformationen per E-Mail zugeschickt. Zu diesem Zeitpunkt wird der Teilnahmebeitrag fällig. Sollte ein Kurs die Mindestteilnehmerzahl nicht erreichen oder aus anderen wichtigen Gründen nicht stattfinden, erfolgt ebenfalls spätestens 14 Tage vor dem vorgesehenen Lehrgangsbeginn eine entsprechende Mitteilung.

PL Nummer

Viele unserer Veranstaltungen sind vom Pädagogischen Landesinstitut Rheinland-Pfalz dem dienstlichen Interesse dienend anerkannt. Falls noch nicht auf der Website gekennzeichnet, erfragen Sie bitte die Anerkennungsnummer.

Alle Informationen erhalten Sie unter: **resonanzraum@dernbacher.de** und Veranstaltungsmanagement Telefon: **02602 683-60**



Menschen stärken
Begegnung ermöglichen
Beziehung gestalten

Start der 10er-Reihe Di., 13.09.2022 | 18:30 - 20:00 Uhr

Kraftquelle Yoga

Yoga in regelmäßiger Praxis unterstützt ein verstärktes Bewusstsein für Geist und Körper. Mit Körper- und Atemübungen kann der Geist ruhig und klar werden. Eine Erfahrung der persönlichen körperlichen Kraft wird ermöglicht. Die Yogaübungen werden im Sinn von Viniyoga vermittelt. Bei allen Übungen wird auf die besonderen Bedingungen und Fähigkeiten, die die Einzelnen mitbringen, eingegangen. Aus diesem Grund sind sie für jeden Menschen geeignet, der Yoga praktizieren möchte, vom Neuling bis zum Fortgeschrittenen.

Alle 10 Termine jeweils dienstags:

13.09., 20.09., 27.09., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11. und 29.11.22

Referentin: Beate Knopp

Kosten: 130,00 € (für die Gesamtreihe) | inklusive Getränke

6



ResonanzRaum Kloster

Fr., 23.09.2022 | 10:00 - 12:30 Uhr

Megamemory Tag an Ihrer Schule

Der Gedächtnistrainer Gregor Staub stellt sein Megamemory Schulkonzept vor. Wie können die Schüler mit mehr Spaß schneller lernen? Was muss ein Lehrer tun, damit die Klasse den Lernstoff wesentlich besser im Gedächtnis abspeichert? Anhand konkreter Übungen werden Ihre Schüler, Lehrer und Eltern erleben, wie Gedächtnistechniken den Unterricht unterstützen und die Merkfähigkeit erheblich erhöhen. Das erzeugt tolle Erfolgserlebnisse steigert die Lernmotivation.

Die präsentierten Methoden basieren auf den altgriechischen Mnemo Techniken. Die Schüler erleben sofort den Lernfortschritt und die Lehrer*innen können die Übungen sofort im Unterricht einbauen.

Referent: Gregor Staub

Kosten: kostenfreie Veranstaltung

2. Halbjahr 2022

Do., 29.09.2022 | 19:00 - 21:00 Uhr

Meine eigene Stimme finden ...

Atem – Stimme – Bewegung

Den eigenen, authentischen Stimmklang erfahren. Spielerisch Stimme und stimmigen Seelenausdruck ausprobieren und in Resonanz mit anderen zur eigenen Fülle und Kraft finden. Wir kommen zur Ruhe in schöner Atmosphäre und öffnen mit leichter Bewegung unsere Atemräume. Tipps für die Stimme im Alltag runden den Workshop ab.

Referent: Holger Queck

Kosten: 25,00 €

7



Do., 29.09. - So. 02.10.2022 | Do., 18:00 - So., 13:00 Uhr

Was im Leben trägt

Wohlbefinden und gelingendes Leben mit der positiven Psychologie

Gerade in stürmischen Zeiten ist es von großem Nutzen, ruhig und gelassen durch hohe Wellen zu navigieren, zu wissen, wann die Segel zu streichen und der Anker zu werfen sind. Die Positive Psychologie, zu verstehen als Wissenschaft vom gelingenden Leben, hat dazu ein unterstützendes Angebot.

Kurzvorträge, themen- und lösungsorientierte Gespräche, Begegnungen mit der umliegenden, einladenden Natur sowie Achtsamkeitsübungen sind unsere hilfreichen Begleiter. Morgen- und Abendrituale runden die Seminarartage ab.

Referentin: Gertraud Graßl

Kosten: 340,00 € | inkl. Verpflegung
Übernachtungen mit Frühstück zubuchbar: 138,00 €

Mi., 05.10.2022 | 09:30 - 17:00 Uhr

„Zauber“ des Anfangs – Anfang des „Zaubers“

Unterstützung eines gelingenden Einstiegs als Lehrpersönlichkeit

Sie haben es geschafft, endlich in der Schule beginnen zu können!

Unabhängig von Fest- oder Vertretungsanstellung müssen Sie innerhalb kürzester Zeit den unterschiedlichsten Ansprüchen zu genügen: ansprechendes Unterrichten in Ihren Lerngruppen, persönliches Zugehen auf Ihre Schüler*innen, Kommunizieren mit Kolleg*innen und Eltern, Managen Ihres persönlichen Arbeitsalltags, Mitgestalten Ihrer neuen Schule und vieles, vieles mehr ... Neben kurzen themenrelevanten Inputphasen haben Sie genügend Zeit zur Aussprache, für Rückfragen sowie zum Austausch und zur Vernetzung.

Referent: Hanns Georg Tischbein

Kosten: 65,00 € | inkl. Verpflegung

Sa., 08.10.2022 | 19:00 Uhr

Gospelkonzert

Klassik Pop&Soul

Dr. Tomasz Glanc Konzertmusiker und Floyd Anthony Phifer Singer/Songwriter begeistern mit ihrer außergewöhnlichen Performance der Gospel Musik mit einer Mischung aus Klassik-, Pop-, & Soul-Stücken.

Künstler: Dr. Tomasz Glanc, Floyd Anthony Phifer

Eintritt: 15,00 € | 7,50 € Kinder, Schüler, Studenten



Di., 11.10.2022 | 09:30 - 17:00 Uhr

Unterrichtsentwicklung für Schulleitungen und mittleres Management

Eine zentrale Herausforderung für schulische Führungskräfte

Erfolgreiche Schulleitungen sehen die Sicherung und Weiterentwicklung von Unterricht im systemischen Kontext „Schule“ als eine ihrer zentralen Aufgaben. Besonders gefordert sind Sie als Schulleitung im Spannungsfeld der Selbständigkeit Ihrer Lehrkräfte einerseits und der Wahrnehmung Ihrer Führungsaufgabe andererseits. Unabhängig davon, ob Sie bereits Führungskraft sind oder nicht: Diese eintägige Veranstaltung gibt Ihnen neben praxisorientierten Inputphasen die Möglichkeit den (indirekten) Einfluss von Schulleitung auf Unterrichtsentwicklung zu analysieren und zu reflektieren.

Referent: Hanns Georg Tischbein

Kosten: 95,00 € | inklusive Verpflegung

10

Mi., 12.10.2022 | 18:30 - 21:00 Uhr

Kreativität trifft Entspannung mit der Zentangle®-Methode

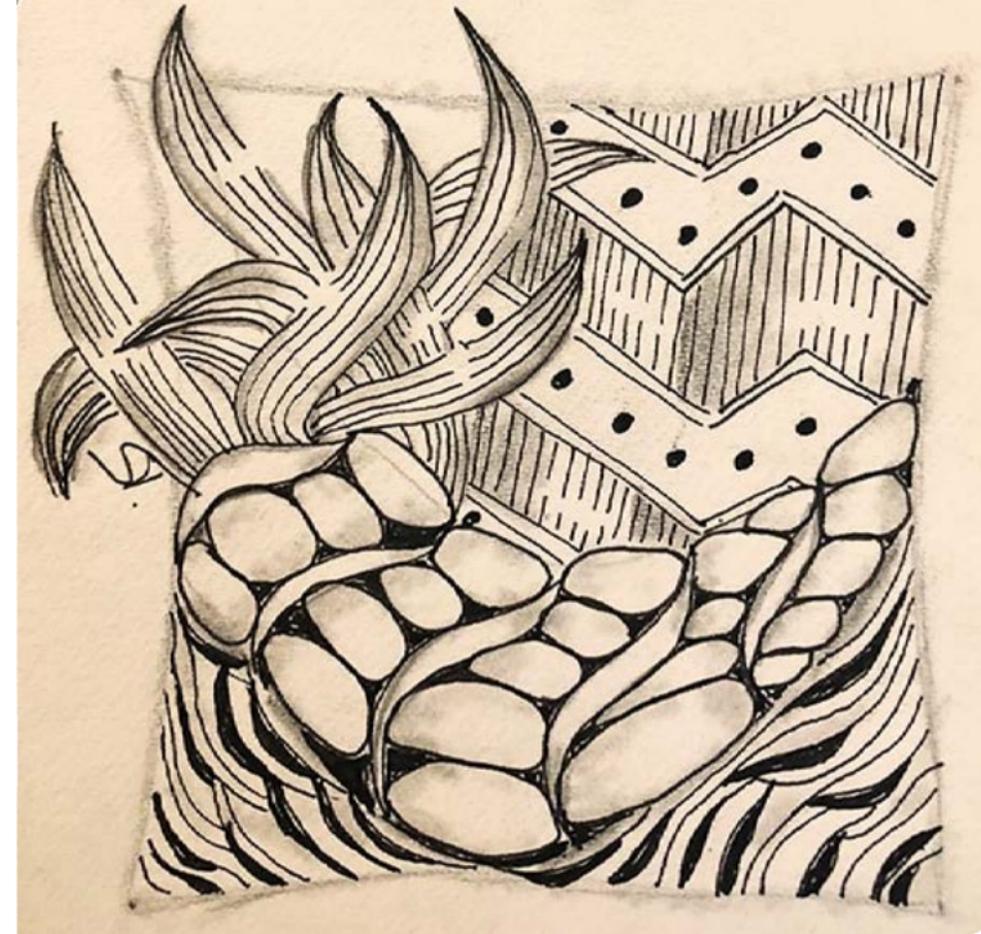
Die Zentangle®-Methode von Zen bzw. Zen-Mediation und engl. Tangle (Knäuel, Verwicklungen), ist eine leicht zu erlernende, entspannende und unterhaltsame Möglichkeit, durch das Zeichnen strukturierter Muster schöne Bilder zu erstellen.

In diesem Kurs lernen Sie die Methode, ihren Ursprung und die Basisschritte kennen. Sie nehmen nicht nur Ihr persönliches Kunstwerk mit, sondern auch das Original-Material, um zu Hause weiter kreativ sein zu können.

Referentin: Dr. Sabine Tischbein

Kosten: 30,00 € | inklusive Starter-Set

ResonanzRaum Kloster



2. Halbjahr 2022

Do., 13.10. - Fr., 14.10.2022 | Do., 10:00 - Fr., 17:00 Uhr

Konflikte kompetent lösen

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Konflikte jeglicher Art sind sicherlich eine ständig wiederkehrende Herausforderung in Ihrem Alltag. Ungelöste Konflikte binden Kraft, kosten Zeit und oftmals auch Nerven. Es lohnt sich also, sich darin fit zu machen, wie Sie dazu beitragen können, dass Konflikte effektiv und nachhaltig gelöst werden.

Anhand von Konfliktbeispielen aus Ihrem Alltag wird bei diesem Seminar das Konfliktlösungsmodell von Marshall Rosenberg auf lebendige und praxisnahe Weise vermittelt und dessen Anwendung geübt werden.

Referent: Jochen Hiester

Kosten: 160,00 € | inkl. Verpflegung
Übernachtung mit Frühstück zubuchbar: 46,00 €

11



Fr., 14.10. - So., 16.10.2022 | Fr., 10:00 - So., 17:00 Uhr

Biodanza – Baum der Wünsche

An diesem „Baum der Wünsche“-Wochenende kommst Du Deinen tieferen, in Dir liegenden Wünschen näher: Wünsche, die aus Deinem Herzen wachsen und Dich auf Deinem ganz eigenen Weg beflügeln. Ein für Dich ausgewähltes Ritual unterstützt Dich dabei, Deinen Wunsch auszudrücken und ins Leben zu tragen. Ein sehr stärkendes und nährendes Wochenende, das Dich in tiefen Kontakt mit Dir bringt und die unterstützende Kraft der Gruppe spüren lässt.

Bringe Deinen essentiellsten Wunsch durch DEINEN Tanz in die Wirklichkeit. So kann er wachsen wie ein Baum und im Leben wurzeln.

Referentinnen: Dr. Reinhild Bode, Meike Staudt

Kosten: 210,00 € | inklusive Verpflegung
Übernachtungen mit Frühstück zubuchbar: 136,00 €

Fr., 14.10.2022 | 19:00 - 21:00 Uhr

„Lieder von Herzen“

Ein Abend am Flügel und am Akkordeon, jazzige Songs, gefühlvolle Chansons und Tangos in deutscher, englischer, italienischer und spanischer Sprache. Mit „Fly me to the moon“, „I got you under my skin“ (Sinatra), „Los parajos perdidos“ (Milva), „Am Tag als der Regen kam“, „Tschau, tschau, Bambina“ (Dalida), „All of me“ (John Legend), „Leiser“ (Lea), „Einmal um die Welt“ (Cro) und noch mehr

Künstler: Holi LaBrise (Holger Queck)

Eintritt: 12,00 €



Fr., 28.10.2022 | 09:30 - 16:30 Uhr

Workshop: „Gesund durch's Leben gehen!“

Werden Sie Ihr eigener Gesundheitscoach!

Gesundheit ist des Menschen höchstes Gut. Unser Körper ist es, der uns am Leben hält. Er hat es verdient, dass wir uns um ihn kümmern und uns Zeit für ihn nehmen. Denken Sie an die eigene Gesundheit. Wenn nicht jetzt – wann dann?

Sie haben den Wunsch, etwas zu ändern, möchten Ihr Immunsystem stärken und Anregungen und Tipps dazu erhalten? Dann freuen Sie sich auf diesen Workshop. Sie bekommen in Theorie und Praxis rund um die Prävention hilfreiche Impulse. Freuen Sie sich auf ein „Mehr“ an Gesundheit!

Referentin: Juliane Klein

Kosten: 140,00 € | inkl. Verpflegung

Fr., 04.11. - So. 06.11.2022 | Fr., 18:00 - So., 13:00 Uhr

„Das Instrument stimmen“ – Selbstführung und Stressmanagement für Führungskräfte

Organisationen stehen heute unter einem hohen Veränderungsdruck. Dadurch steigen auch die Anforderungen an Sie als Führungskraft. Mit diesem zusätzlichen Stress müssen Sie fertig werden. Richtig?

Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie trotz hohem Druck gelassen bleiben, flexibel auf Situationen reagieren und souverän Entscheidungen treffen. Damit werden Sie nicht nur in Ihrer Firma überzeugen, sondern auch Ihr wichtigstes Gut, Ihre Gesundheit, schonen und aufbauen.

Referentin: Gertraud Graßl

Kosten: 290,00 € | inklusive Verpflegung
Übernachtungen mit Frühstück zubuchbar: 92,00 €

14

Do., 10.11.2022 | 14:30 - 17:30 Uhr

Vom Video zur sportphysikalischen Auswertung – Teil 1

low cost und good practice mit vianaNET

Der etwa dreistündige Kurs zeigt, wie Bewegungsabläufe, die z.B. mit einem Smartphone aufgenommen wurden, durch das Programm vianaNET analysiert und grafisch aufbereitet dargestellt werden können.

Benötigt werden: ein Notebook, die vorher downgeladete Freeware viana.NET, ein iPhone/Smartphone mit Anschlusskabel zum Notebook und ggf. ein USB-Stick sowie optional eigene Videoclips.

Teil 2 folgt im 1. Halbjahr 2023.

Referent: Hanns Georg Tischbein

Kosten: 45,00 € | inklusive Verpflegung

ResonanzRaum Kloster



2. Halbjahr 2022

Di., 15.11.2022 | 19:00 - 21:00 Uhr

Literaturabend – Ivan Ivanji: Corona in Buchenwald

Vorzustellen ist ein Buch, das einen großen Bogen schlägt von einer Gedenkfeier zum 75. Jahrestag der Befreiung von Buchenwald im Jahr 2020, die aber wegen der Corona-Pandemie abgesagt werden muss, zu einer Begegnung ehemaliger Buchenwald-Häftlinge im Hotel Elefant in Weimar und deren Geschichten, die im Stil des mittelalterlichen „Dekamerone“ vorgetragen werden.

Alles Erzählen steht dabei unter dem Motto: „Wir sollen Würde bewahren. Und Solidarität. Ich glaube, gerade die jetzigen Zeiten erinnern uns wieder daran, wer wir waren, wie wir im Gedächtnis bleiben wollen, im Gedächtnis der Menschheit.“

Referent: Dr. Hans-Jürgen Blanke

Eintritt: frei

15

Mi., 16.11.2022 | 18:30 - 21:00 Uhr



Kreativität trifft Entspannung mit der Zentangle®-Methode

Die Zentangle®-Methode von Zen bzw. Zen-Mediation und engl. Tangle (Knäuel, Verwicklungen), ist eine leicht zu erlernende, entspannende und unterhaltsame Möglichkeit, durch das Zeichnen strukturierter Muster schöne Bilder zu erstellen.

In diesem Kurs lernen Sie die Methode, ihren Ursprung und die Basisschritte kennen. Sie nehmen nicht nur Ihr persönliches Kunstwerk mit, sondern auch das Original-Material, um zu Hause weiter kreativ sein zu können.

Referentin: Dr. Sabine Tischbein

Kosten: 30,00 € | inklusive Starter-Set



Sa., 19.11.2022 | 10:00 - 16:30 Uhr



„Mutmachtag – Kräfte sammeln für mein Leben und den Alltag“

Mut tut gut und Hoffnung gibt Kraft. In diesem Sinne wollen wir mit der Bibel und der Psychologie Ermutigung für unser Leben und den Alltag geben.

Der Mutmachtag findet in Kooperation mit der Pfarrei St. Peter Montabaur-Stelzenbachgemeinden statt und steht unter dem Motto der heiligen Katharina Kasper „Haben wir Vertrauen und Mut ...“ (Brief 11).

Referent*innen: Dr. Sabine Tischbein, Direktorin ResonanzRaum; Markus Neust, Pastoralreferent; N.N.

Kosten: werden noch bekannt gegeben (Bitte informieren Sie sich über unsere Webseite, die ständig aktualisiert wird.)

Di., 22.11.2022 | 09:30 - 17:00 Uhr



Mein Handy – Der Schlüssel zur digitalen Welt

Wie Digitalisierung unsere Welt verändert

Mit dem Handy sind Sie mittendrin: für mehr Kontakte, mehr Wissen, mehr Austausch, mehr Unterstützung. Themen, Inhalte und Lösungswege werden unter Anleitung des Referenten und im Austausch mit der Gruppe erarbeitet und praktisch erprobt. Geringer Theorie-Anteil: Stattdessen stehen Spaß, voneinander Lernen, Austausch und gegenseitige Hilfe im Vordergrund.

Die Teilnehmer*innen bringen ihr eigenes aktuelles Smartphone (Apple iOS/Android) mit und erhalten zum Abschluss eine Zusammenfassung mit den wichtigsten Informationen in komprimierter Form.

Referent: Wolfgang Gnos

Kosten: 120,00 € | inkl. Verpflegung

Mo., 28.11. - Mi., 30.11.2022 | Mo., 10:00 - Mi., 16:00 Uhr

So gesehen – systemisch-lösungsorientiertes Rüstzeug

Kommunikation bildet die Grundlage aller sozialen Kontakte. Daher richtet sich der Blick systemischen Denkens auf Kommunikations- und Handlungsmuster. Vermeintliche Probleme werden nicht in der Person begründet und als Defizit interpretiert, sondern als Ergebnis von kommunikativen Wechselwirkungen zwischen Personen. Daher erscheint es besonders in beruflichen Kontexten von großer Bedeutung, kommunikative Prozesse mit Kund*innen, Klient*innen, Mitarbeiterinnen und unter Kolleg*innen zielführend mitzugestalten.

ResonanzRaum Kloster in Kooperation mit der BTS Mannheim

Referent: Karl-Peter Kirsch

Anmeldung: www.bts-mannheim.de

Kosten: 320,00 € zzgl. MwSt.

18

Do., 01.12.2022 | 10:00 - 17:00 Uhr

(Chagall) Engel – nicht nur zur Weihnachtszeit

Ein kreativer Workshop

Schon seit längerem sind sie, die Engel, wieder stärker gefragt – und keineswegs nur zur Weihnachtszeit und gar nicht so sehr von den Theologen. Eher von Anthroposophen, Sterbeforschern, Psychotherapeuten, Künstlern und Filmemachern.

Kein Zweifel, wer an Engel glaubt, der fühlt sich beflügelt. Vielleicht öffnen sie einfach nur Türen zum Leben, wie es die Kunst Marc Chagalls zum Ausdruck bringt. Lassen Sie sich inspirieren und beflügeln, Ihrer eigenen Kreativität Ausdruck zu verleihen. Wir malen u.a. Gemeinschaftswerke mit Gouache-Farben auf Großleinwand.

Referentin: Dr. Sabine Tischbein

Kosten: 110,00 € | inklusive Verpflegung und Material

ResonanzRaum Kloster



2. Halbjahr 2022

Di., 06.12.2022 | 09:30 - 17:00 Uhr

Veränderung willkommen heißen

Umgang mit Veränderungen als Individuum und in Institutionen

Wir erleben es täglich – das einzig Beständige ist der Wandel. Was löst ständiger Wandel in Menschen aus? Wie reagieren wir auf dauernde Veränderungen? Auf welche Weise können wir als Mensch, als Kolleg*in oder als Vorgesetzte*r agieren, damit die Belegschaft mit Zuversicht anstehende Veränderungen anpackt?

Diesen Fragen wollen wir in einem eintägigen Workshop nachgehen. Wir setzen Impulse aus der neueren oder bekannten Kommunikationsforschung, wir diskutieren und wir suchen gemeinsam Wege und Antworten, um mit dieser Herausforderung umzugehen.

Referent*innen: Claudia Pochlatko und Hanns Georg Tischbein

Kosten: 140,00 € | inkl. Verpflegung

19

Mi., 07.12.2022 | 19:00 - 21:00 Uhr

„Unser Weg nach Bethlehem“ ... dem Geheimnis von Weihnachten auf der Spur.

Ausstellung mit Dialoggespräch

Beate Heinen malte ihr erstes Weihnachtsbild „Mülltonnenmadonna“ 1976.

Die mittlerweile über 40 Weihnachtsbilder sind für die Künstlerin auch persönliche Schritte, die sie an das Geheimnis von Weihnachten heranführen.

Die Ausstellung ausgewählter Weihnachtsbilder und das Dialoggespräch am Abend wollen die Besucherinnen und Besucher zu ihrem persönlichen Weg nach Betlehem einladen.

Künstlerin/Referent: Beate Heinen & Ulrich Heinen

Eintritt: frei | eine Spende ist uns herzlich willkommen

20



ResonanzRaum Kloster

Fr., 09.12.2022 | 09:30 - 16:30 Uhr

Grübeln?! Stopp!!! – Vom Umgang mit dem „Kopfkino“

Werden Ihre Gefühle von Ihren Gedanken gesteuert? Neigen Sie zum Grübeln? Rauben Ihnen Ihre Gedanken den Schlaf? Fühlen Sie sich dadurch gestresst? Wer ewig nachdenkt und noch dazu viele negative Gedanken hegt, schadet auf Dauer seiner Gesundheit. Grübeln raubt Menschen nicht nur den Schlaf, sondern nimmt ihnen die gute Laune und die Lebensfreude. Mein Workshop sensibilisiert für das Thema und beleuchtet u.a. die Hintergründe in Bezug auf das Unterbewusstsein bei der Entstehung von „grüblerischen“ Gedanken. Sie erfahren, was der Unterschied zwischen „Denken“ und „Grübeln“ ist und wie sich die richtige Lenkung der Gedanken auf die Gesundheit und Ihr Leben auswirkt.

Referentin: Juliane Klein

Kosten: 140,00 € | inklusive Verpflegung

2. Halbjahr 2022

Fr., 09.12 – Sa., 10.12.2022 | Fr., 10:00 - Sa., 16:00 Uhr

Vom Kopf zum Herz – Die emotionale Kompetenz stärken

Emotionale Kompetenz beinhaltet sowohl die Fähigkeit, eigene Emotionen zu erkennen, sie zu würdigen und konstruktiv damit umzugehen als auch das Vermögen, die Emotionen anderer Menschen wahrzunehmen und in Beziehungen sicher interagieren zu können. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht der Umgang mit gewünschten und unerwünschten Gefühlen.

Das Seminar zielt auf die Stärkung der emotionalen Kompetenz in beruflichen und privaten Kontexten ab, um Körper, Seele und Geist mehr in Einklang zu bringen.

Referentin: Brigitte Schiffner

Kosten: 220,00 € | inklusive Verpflegung
Übernachtung mit Frühstück zubuchbar: 46,00 €

21



Mo., 12.12. - So., 18.12.2022 | Mo., 18:00 - So., 13:00 Uhr

Im Glanz der Ikonen

Ikonen sind ein untrennbarer Bestandteil der orthodoxen Spiritualität und des orthodoxen Gottesdienstes. Mit ihrer Ausstrahlungskraft und Schönheit ziehen sie viele Betrachter in ihren Bann. Wir wollen in diesem Kurs selber eine Ikone malen und dabei nicht nur die traditionelle Maltechnik mit Eitemperafarben und das Vergolden mit Blattgold kennenlernen, sondern uns auch mit der Symbolik und Spiritualität dieser Bilder des Glaubens näher beschäftigen, um so den tieferen Sinn dieser Schönheit, der Farben und des Goldes zu erfahren. Der Kurs ist so konzipiert, dass Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen daran teilnehmen können.

Referent: Mag. Theol. Abraham Karl Selig

Kosten: 498,00 € | inklusive Verpflegung
Übernachtungen mit Frühstück zubuchbar: 276,00 €

Mi., 14.12.2022 | 19:00 - 21:00 Uhr

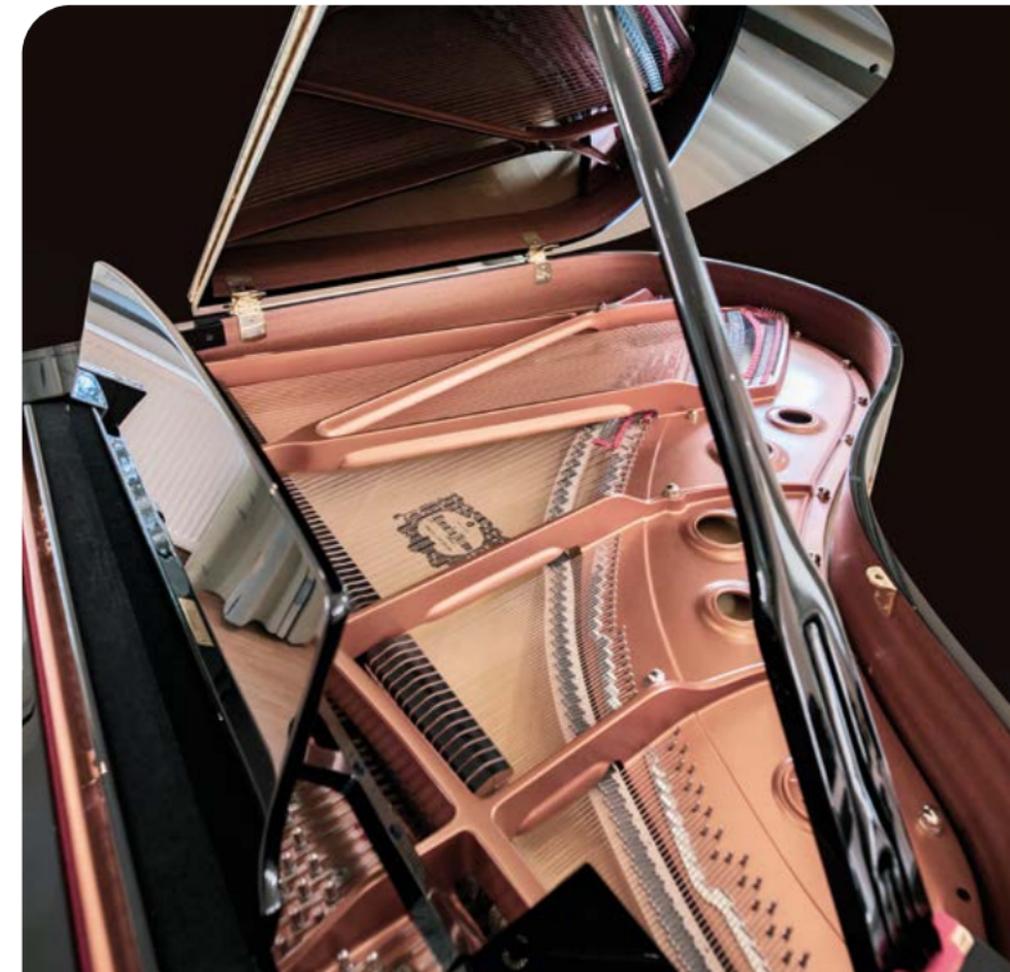
Weihnachten – schön verpackt in Literatur, Musik und Kunst

Wir lieben Sie, die Weihnachtsgeschichten, -Gedichte, -Musik und Bilder. Sie handeln von Übersinnlichem, Bestimmung, von Zielen und neuen Perspektiven – von Liebe.

Tauchen Sie ein mit uns in eine besondere Atmosphäre von Literatur, Musik und Kunst.

Referent*innen: Dr. Sabine Tischbein, Dr. Hans-Jürgen Blanke

Eintritt: frei | eine Spende ist uns herzlich willkommen



Jeder Tag,
ein neuer Tag.

Jeder Tag,
ein Leben!

Dag Hammarskjöld

Referent*innen & Künstler*innen

Dr. Hans-Jürgen Blanke, promovierter Germanist, Lehrer am Gymnasium für die Fächer Deutsch, Latein, Geschichte und Philosophie

Dr. Reinhild Bode, zertifizierte Biodanza-Leiterin nach dem System Rolando Toro

Dr. Tomasz Glanc, Konzertmusiker, Pianist, Komponist und Dirigent

Wolfgang Gnos, Diplom-Betriebswirt (FH) Trainer: Zentrum für digitale Teilhabe im Alter

Gertraud Graßl, Coach und Heilpraktikerin – Humanistische Psychotherapie; Positive Psychologie

Beate Heinen, Künstlerin und Kunsttherapeutin

Ulrich Heinen, Kunsttherapeut

Jochen Hiester, zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC); Diplom-Sozialpädagoge (FH)

Karl-Peter Kirsch, Supervisor DGSv, Lehrender Supervisor SG (Systemische Gesellschaft e.V.)

Juliane Klein, geprüfte Präventologin, Burn-out-Beraterin. GLK-Trainerin

Beate Knopp, Yogalehrerin BDY/EYU

Markus Neust, Theologe, Pastoralreferent

Floyd Anthony Phifer, Sänger und Songwriter

Claudia Pochlatko, StD, Schulleitungsmitglied i.R.; Beraterin für Schulentwicklung

Holger Queck, klassischer Gesang, Stimmtrainer; Gesangspädagogik bei Prof. Phillip Langshaw, Musikhochschule Köln

Brigitte Schiffner, Diplom-Sozialpädagogin; Diplom-Soziologin; Diplom-Supervisorin; systemische Therapeutin

Mag. Theol. Abraham Karl Selig, Theologe und Ikonenmaler

Gregor Straub, Gedächtnistrainer, Coach

Meike Staudt, zertifizierte Biodanza-Leiterin

Hanns Georg Tischbein, STD, stellv. Schulleiter a.D, Professionalisierung von Führungskräften, Regionalberater Rheinland-Pfalz der Deutschen Schulakademie/Deutscher Schulpreis

Dr. Sabine Tischbein, Direktorin ResonanzRaum Kloster; M.A.; Systemische Beraterin (SG); ehemalige STD i.K.; Certified Zentangle Trainerin (CZT)

Allgemeine Bedingungen

Anmeldung Präsenzveranstaltungen:

Eine Anmeldung ist ausschließlich in schriftlicher Form (online) möglich. Da die Zahl der Seminarplätze begrenzt ist, werden die Anmeldungen nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Allgemeine Bedingungen und Ihre Aufnahme in die Veranstaltung ist verbindlich.

Den Teilnehmenden werden ca. 14 Tage vor Kursbeginn die Tagungsinformationen per E-Mail zugeschickt. Sollte ein Kurs die Mindestteilnehmerzahl nicht erreichen oder aus anderen wichtigen Gründen nicht stattfinden, erfolgt eine entsprechende Mitteilung.

Rücktritt

Der Rücktritt von einer Veranstaltung muss immer schriftlich erfolgen. Es gelten die aktuellen Stornobedingungen. (siehe Webseite)

Teilnahmebeitrag

Der Teilnahmebeitrag ist pro Kurs in der Ausschreibung angegeben und bezieht sich grundsätzlich auf die angebotene Gesamtleistung inklusive Verpflegung. Bei mehrtägigen Veranstaltungen besteht die Möglichkeit einer zusätzlichen EZ/DZ-Zimmerbuchung. Wenn nicht anders vermerkt, enthält die angegebene Gebühr Vollpension und Kursgebühr. Die Kursangebote verfolgen u.a. das Ziel, den Austausch und das Miteinander zu fördern, deshalb gehen wir von Ihrer Teilnahme am gesamten Kurs aus. Nicht in Anspruch genommene Leistungen werden nicht vergütet.

Eine Rückerstattung von gezahlten Teilnahmebeiträgen ist bei Nichtteilnahme ausgeschlossen. Es gelten unsere aktuellen Stornobedingungen. (siehe Webseite)

Zahlungsmodalitäten Präsenzveranstaltungen:

Nach Erhalt der Tagungsinformationen wird der Teilnahmebeitrag sofort fällig. Bei nicht rechtzeitigem Zahlungseingang vor Kursbeginn, behält sich der ResonanzRaum vor, den Platz weiterzugeben. Eine Zahlungspflicht erlischt dadurch nicht. Es gelten die aktuellen Stornobedingungen. (siehe Webseite)

Generell empfehlen wir den Abschluss einer speziellen Seminarversicherung.

Alle Informationen finden Sie auf unserer Webseite www.resonanzraum-kloster.de oder wir lassen Sie ihnen gerne zukommen.

Impressum

Herausgeber: ResonanzRaum Kloster
Marienweg 1
56428 Dernbach
Telefon: 02602 683-60
E-Mail: resonanzraum@dernbacher.de
Web: www.resonanzraum-kloster.de

Inhalt und Konzeption: Dr. Sabine Tischbein

Gestaltung: Elke Roos

Fotos: Pixabay,
IMKINODAS Werbefotografie,
und privat



RESONANZ
KlosterRAUM

Aloysia Löwenfels Haus

Marienweg 1

56428 Dernbach

Tel.: 02602 683-60

Email: resonanzraum@dernbacher.de

Web: www.resonanzraum-kloster.de

