

Midlife-Chancen-Workshop

Informationen zum Programm (Änderungen vorbehalten)

Freitag, 1. Tag

„In der Ruhe liegt die Kraft.“

10.00 Uhr

Empfang, Einstimmung, Ankommen

Vormittag

Den „mental Rucksack des Tages“ auspacken, damit wir alle ankommen – an dem traumhaften Ort, in der Gruppe und in uns selbst.

Den Stier bei den Hörnern packen.

Meine Erfahrungen mit der „midlife crisis“.

Nachmittag

Emotionale Zwischenbilanz meiner ersten Lebenshälfte:

- ♦ Worin habe ich bisher investiert?
- ♦ Was hat es mir persönlich gebracht?

Gemeinsamer Blick auf alle Lebens-Phasen

- ♦ Leben ist Wachsen. Leben will wachsen.
- ♦ Ein Lebensphasen-Modell schafft Überblick.
- ♦ Was mich nährt: Das „materielle“ Mandala („materiell“ von „mater“, lat.: Mutter)
- ♦ Was mich lenkt: Das „spirituelle“ Mandala („spirituell“ von „spiritus“, lat.: Geist, Seele)
- ♦ Bewusstheit schaffen für typische Situationen in unserer Lebensmitte.
- ♦ Lebensmitte als Wende-Zeit.
- ♦ Chancen und Stärken der Lebensmitte erkennen.

Tagsüber/
abends

Übungen zur Achtsamkeit

- ♦ Eigenen Körper spüren
- ♦ Seine Signale wahrnehmen
- ♦ Energiefluss aktivieren

Samstag, 2. Tag

„Von der Gewohnheit zur Bewusstheit.“

8.30 Uhr

Den Tag empfangen und eigene Energie aufladen.

Vormittag

Reflexionen:

Rückblicke, Durchblicke und Ausblicke

- ♦ Ich mit mir und meiner Weiblichkeit.
- ♦ Meine Energie-Fresser.
- ♦ Meine Beziehungen:
„Sympathie“ (griech.: gemeinsam leiden) oder
„Symbiose“ (griech.: gemeinsam leben)
- ♦ Meine Handlungs-Muster zu meinem Umfeld.
- ♦ Meine Unabhängigkeit: Fluch, Flucht oder Lebensziel
- ♦ Meine Stärken.

Ein Blick nach vorne.

- ♦ Was kommt auf mich zu?
- ♦ Meine Wünsche. Meine Träume.
- ♦ Meine Bremsen, Blockaden und Ängste.

„Lust auf Zukunft!“

Das Wachstum in meiner zweiten Lebenshälfte

- ♦ Meine Talente. Meine Werte.
- ♦ Meine Ziele. Meine Vision.

Fantasie-Reise

- ♦ Meine Vision wird lebendig.

Übungen zur Energie:

- ♦ Spüren meiner Kräfte.
- ♦ Lösen von Blockaden.

Musikalische Reise im Fluss des Lebens.

Tagsüber

Abends

Sonntag, 3. Tag

„Meine Chancen in der Lebensmitte.“

8.30 Uhr

Den Tag empfangen und eigene Energie aufladen.

Vormittag

Konkretisierung meiner Zukunft:

- ♦ Meine wichtigsten Ziele.
- ♦ Positive Beispiele aus meiner Vergangenheit.
- ♦ Was in Zukunft nicht mehr passieren darf.

Mut für meine Schritte in die Zukunft:

- ♦ Wo werde ich „Anfängerin“?
- ♦ Wo werde ich „Durchhalterin“?
- ♦ Wo werde ich „Aufhörerin“?

Mein Weg und meine ersten robusten Schritte:

- ♦ Planungen
- ♦ Aktionen
- ♦ Handlungen

Nachmittag

Kraftvoll in die Zukunft:

- ♦ So wird meine Vision Wirklichkeit.
- ♦ Meilensteine
- ♦ Vereinbarungen mit mir und anderen.

Gemeinsamer Ausklang