

**Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen,
es in sich selbst zu entdecken. - Galileo Galilei -**

Einladung an Menschen,

die selbstbestimmt und eigenverantwortlich ein lebendiges, erfülltes Leben leben wollen – gerade auch im Angesicht von Schwierigkeiten, Problemen und schmerzlich unerfüllten Bedürfnissen – und die dafür ACT & Co.^(Anm.) lernen und in ihrem Alltag nutzen wollen. Ebenfalls willkommen sind Profis, die in dieser Richtung arbeiten und Menschen begleiten.

Das ACT PRAXIS LABOR

lädt ein, einen Tag innezuhalten, in Gemeinschaft mit den eigenen Fragen unterwegs zu sein und so mit der eigenen Wahrheit und Selbstwirksamkeit in Kontakt zu kommen. Wir begegnen uns auf Augenhöhe, in einem Raum, in dem *vertrauen* und *sich sicher genug fühlen* leicht fällt und in dem *menschliche Begegnung* und *persönliche Entwicklung* ganz natürlich passieren ... wie in einem Garten, wo miteinander *gesät, gedüngt, gepflegt und geerntet* wird ... wo *Samen getauscht und Früchte geteilt* werden ... und wo Menschen miteinander *das Leben feiern*.

Konkret

werden wir Probleme, Anliegen und Herzenswünsche verkörpern^(Anm.), dadurch ins Tun und in Bewegung kommen und so, fast spielerisch, Lösungen und wirksame Verhaltens-Varianten finden. Wir werden die verbindende Kraft geteilter Bedürfnisse entdecken und lernen, wie wir lebensdienliche Gewohnheiten entwickeln können. Dabei üben und trainieren wir Achtsamkeit und erleben so innere Freiheit und Mitgefühl – für uns selbst und für andere.

Beitrag

Bitte bringt, zusammen mit eurer Neugier und Experimentierbereitschaft, auch eure Anliegen mit. Und wenn ihr mit Menschen arbeitet, bringt gern auch fachliche Fragen oder einen Fall ein. Schön wäre es auch, wenn ihr eine Kleinigkeit zum Mittagsbuffet beisteuert. Und euren finanziellen Beitrag orientiert bitte an euren Möglichkeiten und an unseren Ideen dazu. Bisher lagen die Beiträge meist zwischen ca. 60 und 120 EUR.

Details & Anmeldung

Sa 13.07.2019 von 9:30 bis ca. 17:30 Uhr | Uniklinik Freiburg, Hauptstr. 5, 79104 Freiburg i. Br.
Alle Details findet ihr online. Dort könnt ihr euch auch **anmelden bzw. vormerken.**

Gastgeber & fachlicher Begleiter: Martin Bonensteffen & Lothar Bonk

Anmerkung: Fachliches zu ACT & Co. (Akzeptanz- u. Commitment-Training & Hypnosystemik, Gewaltfreie Kommunikation, CBS, FAP, ...) und Details zu den genutzten Methoden, zum Namen 'Labor' wie auch zu Qualifikationen und Hintergrund von Martin Bonensteffen findet ihr auf www.actpraxis.de.