

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

ACT PRAXIS LABOR – Sa 19.10.2019 – Freiburg

Entwicklung lebendig verkörpern – ACT & Co.* erleben und verstehen

Einladung an Menschen,

die ACT & Co.* zur Orientierung in ihrem beruflichen und privaten Alltag nutzen wollen. Willkommen sind Profis und engagierte Laien, die selbstbestimmt und eigenverantwortlich ein lebendiges, erfülltes Leben leben wollen und die andere in dieser Richtung begleiten.



Konkret

werden wir verschiedene Aspekte von ACT & Co.* verkörpern (z.B. die 6 ACT-Kern-Fähigkeiten) und so die Wirkung unmittelbar ‚am eigenen Leib‘ erleben.

Vorgehen



Im Wesentlichen werden wir mehrfach folgende Schritte durchlaufen:
Uns sicher genug fühlen – neugierig werden – ausprobieren – erleben – reflektieren "Was hat wie gewirkt?" – in Konzepte einordnen – neu beginnen

Während wir so mehr über Vorgehensweisen und wirkende Prinzipien von ACT & Co.* lernen und unsere Erfahrungen damit vertiefen, kommen wir auch mit unsere eigenen Themen einen Schritt voran.

Dadurch üben und trainieren wir Achtsamkeit auf Augenhöhe, entwickeln unsere innere Wahl-Freiheit (psychische Flexibilität) und vertiefen unser Mitgefühl – für uns selbst und für andere.

Stell dir vor, du gehörst dazu ... kannst sein, wie du bist ... und kannst nichts falsch machen.

Zeiten, Orga & Co.

Zeiten: Sa 19.10.2019 von 9:30 bis ca. 17:30 Uhr

Ort: **Universitätsklinikum Freiburg** – Physiotherapie-Abteilung, Hauptstraße 5, 79104 Freiburg

Beitrag: Neben Experimentierbereitschaft, ein wenig Spielfreude und eigenen Anliegen ... etwas Nahrhaftes für das Essensbuffet ... sowie einen selbst gewählten finanziellen Beitrag. Bisher lagen die Beträge meist zwischen ca. 60 und 120 EUR (min. 20 EUR).

Details: Alle Infos zu Hintergrund und Vorgehen sowie zur variablen Preis-Gestaltung gibt es auf www.actpraxis.de/act-praxis-labor. Anmeldungen bitte **Online** oder per **E-Mail**.

Veranstalter & fachliche Begleitung: **Martin Bonensteffen**, psychologischer Coach und Trainer für ACT und GFK zusammen mit **Lothar Bonk**, Physiotherapeut am Universitätsklinikum Freiburg

Bei Fragen: +49-177-7461316 anrufen oder schreiben an martin.bonensteffen@actpraxis.de

* **ACT & Co.** steht für Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) & hypnosystemisches Embodiment, Gewaltfreie Kommunikation (GFK) u. a. ressourcen- und lösungsorientierte Ansätze.