

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

ACT PRAXIS LABOR – Sa 23.11.2019 – Göppingen

Lebendigkeit leben – ACT & Co.* verkörpern, erleben, nutzen

Einladung an Menschen,

die selbstbestimmt und eigenverantwortlich ein lebendiges, erfülltes Leben leben wollen – auch im Angesicht von Schwierigkeiten und Problemen – und die dabei ACT & Co.* zur Orientierung in ihrem beruflichen und privaten Alltag nutzen wollen. Willkommen sind engagierte Laien sowie Profis, 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 Konzepten 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 23.11.2019 von 9:30 bis ca. 17:30 Uhr

Ort: Praxis-Zentrum am Freihof – Pappelallee 49, 73033 Göppingen

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. Dort gibt es auch ein **Online-Anmeldeformular**

Veranstalter & fachliche Begleitung: **Martin Bonensteffen**, psychologischer Coach, Mediator und Trainer für ACT und GFK

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.