

# "lieber lebendig leben" – bejahen, was passiert ... auch in mir selbst ... und gestalten, was möglich ist.

Pilot-WS: Fr 22. und Sa 23.11.2019 – in 73079 Süßen

*Stell dir vor, du bist willkommen und gehörst dazu, so wie du bist.*

*Stell dir vor, Ärger, Sorgen oder auch Lustlosigkeit wandeln sich in neuen Mut und frische Kräfte.*

*Stell dir vor, du erlebst Verbundenheit zu Menschen, mit denen du „lachst und weinst“ - in einer Gemeinschaft, in der wir einander einladen und ermutigen, uns berührbar zu begegnen und lebendig zu leben.*

**Im Geiste der Gewaltlosigkeit, menschlich auf Augenhöhe und entlang den Ideen von ACT & Co.<sup>1</sup> wollen wir:** Echt sein ... und uns damit willkommen erleben. Unseren Körper und seine Empfindungen nutzen ... herausfinden, was uns wirklich wichtig ist ... den Schatz im Schmerz entdecken und ihn zur Quelle von neuem Ausprobieren werden lassen. Vergangenes gehen lassen ... Gutes nähren ... Potenziale entfalten ... und neue Möglichkeiten eröffnen.

Vielleicht, um immer mehr von dem, was passiert, als bunt, reich und erfüllend zu erleben? ... möglicherweise sogar als ein **„Wolkenbruch von Geschenken“**?



## Leitfragen

- **Wie stärken sich Selbst-Annahme, Selbst-Mächtigkeit und Selbst-Vertrauen wechselseitig?**
- **Wie kann ich eine rhythmische Balance zwischen Annehmen und Ausprobieren leben?**
- **Wie unterstützt eine auf Vertrauen basierende Gemeinschaft Selbstfürsorge und Mitgefühl?**
- **Wie kann die Synergie der Gruppe individuelle Achtsamkeit, Offenheit und Tatkraft fördern?**



**Martin Bonensteffen**, Dipl.-Ing. (FH), wird die Gruppe als 'Reiseleiter' begleiten. Er arbeitet seit über 20 Jahren freiberuflich, als Trainer für wirksame Kommunikation und Kooperation vor allem mit der GFK<sup>2</sup>. Als psychologischer Coach begleitet er Menschen in erster Linie mit dem Achtsamkeits- und Commitment-Ansatz (ACT) und als Dynamic Facilitator ermöglicht er nichtlineare Konflikt-Lösungen für Paare und Gruppen. Die Leit-Idee seiner Arbeit ist „Einladungsbasierte Veränderung“. Und alles, wozu er einlädt, ist wissenschaftlich bzw. philosophisch fundiert ... vor allem aber, hat er es selbst ausprobiert und im eigenen Leben als hilfreich erlebt ... **mehr lesen**

## Zeiten, Orga & Co.

**Zeiten:** Fr 22.11. 17:00 Uhr bis Sa 23.11. Ende spätnachmittags/abends nach Absprache.

**Ort:** ACT PRAXIS Lebens- und Arbeits-Raum in 73079 Süßen

**Beitrag:** Neben Experimentierbereitschaft, Spielfreude und eigenen Anliegen ... etwas Nahrhaftes für das Essensbuffet ... sowie einen finanziellen Beitrag ... frei gewählt, als Geschenk vor Ort ... oder vorab, als fixer Betrag.

**Details:** Alle Infos zu Hintergrund und Vorgehen sowie zur Preis-Gestaltung gibt es auf [www.actpraxis.de/lebendig-leben](http://www.actpraxis.de/lebendig-leben) zus. mit dem **Online-Anmeldeformular**



**Fragen & Schnellanmeldung:** +49-177-7461316 anrufen oder schreiben an [martin@actpraxis.de](mailto:martin@actpraxis.de)

[1] ACT (gesprochen wie das englische Verb: act) = Akzeptanz- und Commitment-Therapie bzw. -Training & Co. = [2] Gewaltfreie Kommunikation (GFK), Hypnosystemik, Aufstellungs-/Verkörperungsarbeit, ...