

Seminarleitung:



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention



www.vom-willen-zum-weg.de
www.zeit-fuer-burnout-praevention.de

- B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften
Schwerpunkt: Arbeits- und
Organisationspsychologie
- Dipl. Informatikerin (FH)
- **systemische Beraterin** (Zentrum für
Systemische Forschung Heidelberg)
- Weiterbildung in **tiefenpsychologischer
Traumarbeit** bei Dr. Helmut Hark
- Teilnahme an Weiterbildung „Heilpraktikerin
für Psychotherapie“
- **Entspannungspädagogin** (Diplom des
Bildungswerk für ganzheitliche Therapien)
- **Stressbewältigungstrainerin** (AHAB-Akademie)
- Seit 2010 in eigener Praxis für Supervision und
Burnout Prävention

Anmeldung:

per Email an:
info@vom-willen-zum-weg.de

per Post an:
Marlies Grasmann
Auf dem Hövel 8
58285 Gevelsberg

oder per Telefon unter:
02332 843516



Seminar-Orte:

Psychologische Praxis am Tierpark

Hagenerstr. 38
44225 Dortmund
Anfahrt siehe
<http://www.praxis-am-tierpark.de/html/anfahrt.html>

Mitzubringen sind:

- SIE selbst wie Sie gerade sind und fühlen...
- bei Bedarf Traum oder typische Stresssituation
- Bequeme Kleidung
- Warme Socken oder Hausschuhe

Erlauben Sie sich diesen Tag

... er wird Ihnen **Impulse geben** um sowohl mental
als auch körperlich mehr zu entspannen und **damit
Resilienz (Widerstandskraft)** für den **Alltag**
aufzubauen. Dieser Kurs ersetzt keine medizinische
oder therapeutische Behandlung. Er ist als
Präventionsmaßnahme gedacht.



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention

Zeit für Achtsamkeit



Ein ganzer Tag zum

Entspannen...
Innehalten...
Herunterfahren...
Mich wahrnehmen...
Auftanken...
Träumen...
Aufbrechen...

Termine: Sa. 25.11.2017 10:00-18:30Uhr

Anzahl Teilnehmer: 4 bis maximal 10

Kosten: 75 € für einen Tag inkl. Imbiss.



Kennen Sie das?

- Es wird mir alles zu viel!
- Wo geht bloß meine Energie hin?
- Zählt nur noch Leistung und Konsum?
- Ständige Umstrukturierungen...
- Die Arbeit verfolgt mich im Traum...
- Es bleibt kaum Raum für Beziehung...
- So geht es nicht mehr weiter...
- Ich möchte etwas ändern, aber wie?

Wo ein Wille ist, ist ein Weg...

*"Vom Willen
zum Weg"*



Dann ist dieser Tag das richtige für SIE..., denn hier können Sie in vertrauensvoller, achtsamer Atmosphäre innehalten, sich spüren, entspannen und auftanken um mit **neuen Impulsen für die Umsetzung im Alltag** wieder aufzubrechen...

Wir nehmen uns Zeit zum ...

- ... ankommen und herunterfahren
- ... kennenlernen
- ... entspannen
- ... erzählen, was uns bewegt und belastet
- ... reflektieren was ich brauche
- ... bewegen, um vorwärts zu kommen

Welche Methoden nutzen wir dazu?

1. Entspannung und Besinnung
2. Meditation und Achtsamkeit
3. reflektierende Gespräche / Fall-Supervision
4. Arbeit mit echten Träumen
5. Achtsame Bewegung

Alles je nach Bedarf...

Was gibt es noch zu dem Tag zu sagen?

Wir haben immer wieder gute Vorsätze um mehr zu uns selbst zu kommen, es gelingt uns häufig nicht. Hier möchte der Tag ansetzen und Möglichkeiten aufzeigen bzw. in Erinnerung rufen, wie wir effektiv Stress bewältigen und mehr zu uns SELBST kommen können, mit „Bord-Mitteln“, die uns die Evolution mitgegeben hat. Dazu zählen die Achtsamkeit und auch die Träume...



Ein Dialog von Thich Nhat Hanh:

Im Kreis laufen

*Ach Du, die du im Kreise läufst,
bitte höre auf damit.
Warum tust du das?*

*„Ich kann nicht sein, ohne zu laufen,
weil ich nicht weiß, wohin ich gehen soll.
Deshalb laufe ich im Kreis.“*

*Ach du, der du im Kreise läufst,
bitte hör auf.*

*„Aber wenn ich damit aufhöre,
höre ich auf zu sein.“*

*Ach meine Freundin, mein Freund,
die ihr im Kreise lauft,
ihr seid doch nicht eins mit dem verrückten
Im-Kreis-laufen.*

*Ihr könnt auch am Laufen Freude haben,
ohne im Kreis zu gehen.*

„Wohin kann ich gehen?“

*Gehe dorthin, wo du dein Liebstes findest-
Dorthin, wo du dich selbst findest.*

Dem wollen wir an diesem Tag folgen...