

Der Alltag vieler Menschen ist hektisch und durch hohe Belastungen geprägt. Häufig nehmen wir uns wenig Zeit, um innezuhalten, Bilanz zu ziehen und uns neu zu justieren: Wo stehe ich? Was ist wesentlich in meinem Leben? Was brauche ich wirklich? Was kann ich loslassen? Was sind nächste Schritte?



## Innehalten & Kraftvoll in die Zukunft

Wer bin ich –  
und wenn ja,  
wie geht es weiter?

Mit diesem Workshop bieten wir Räume und Wege, an einem inspirierendem Ort Kraft zu schöpfen, sich zu besinnen, Vergangenes abzuschließen und sich neu auszurichten.

Workshop in Italien  
vom 19. bis 26.9.2020

»Und plötzlich weißt du:  
Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen,  
und dem Zauber  
des Anfangs zu vertrauen.«  
*Meister Eckhart*

### Wir richten uns an Menschen ...

- die an einem Wendepunkt stehen oder sich im Übergang von einer Lebensphase zur nächsten befinden.
- die Antworten auf drängende persönliche Fragen finden wollen.
- die ihre aktuelle Lebenssituation (Beziehungen, Arbeit, Körper, Werte) reflektieren, stärken und bei Bedarf verändern wollen.

Die Teilnehmer gewinnen Klarheit, wofür sie brennen, und kehren von dieser Auszeit mit neuen Impulsen und stimmigen Zukunftsbildern zurück. Sie haben für sich nächste Schritte formuliert und können damit entspannt und kraftvoll in die Zukunft gehen



### Unsere Arbeitsweise: Dynamik und Stille

Wesentlich für unsere Arbeit ist die Erkundung der Frage:

Wer bin ich – und wie geht es weiter?  
Neben der verbalen Erforschung verwenden wir Bewegungsübungen, Outdoor-Aktivitäten in der Natur, kreative Visionsarbeit, kollegiales Coaching sowie Meditationen, Achtsamkeit und Stille. Alle Sinne werden aktiv in unsere Erkundungsreisen einbezogen.

Wir werden Zeit für das Alleinsein ebenso wie für das Zusammensein haben, Zeit für individuelles Vertiefen ebenso wie für Austausch und gemeinsames Wachsen.

## Erfahrene Begleiter



### Carmen Hafner

Jahrgang 1971, vier Kinder

Ich begleite gerne Menschen, die ihrer inneren Flamme folgen und sich ihrer wahren Natur nähern; die den Mut haben, essentielle Fragen an das Leben zu stellen und in die Antworten hinein zu wachsen. Genau dieser Funke begleitet mich seit über 15 Jahren intensiver Beschäftigung mit Persönlichkeitsentwicklung.

Aus- und Weiterbildungen u.a. in Kommunikation, Interaktion und Körperarbeit (Aruna-Institut); geistigem und spirituellen Heilen (Healing4More); Schamanismus (Indianerpfad); Ridhwan-Schülerin: Diamond Approach (A.H. Almaas).



### Friedhelm Müller

Jahrgang 1957.

Seit über 20 Jahren bin ich als Berater, Trainer und Coach aktiv und unterstütze Menschen, Teams und Organisationen, ihre Wahrnehmung

zu schärfen, wirksam zu handeln und Neues in die Welt zu bringen.

Neues lernen ist für mich eine große Freude, u.a. in Organizations & Systems Development (Gestalt Institute of Cleveland, USA); Systemische Organisationsberatung und Lösungsfokussierte Führung (SySt-Institut München); Szenisches Rollenspiel, Psychodrama (wib, Berlin); Gestalttherapie (IGG, Berlin); Systemische Gruppendynamik (OSB-International, Wien); Kommunikation und Interaktion (Aruna-Institut).



## Organisatorisches, Ort, Kosten, Anmeldung

**Termin:** Start am 19. September um 18:00 Uhr, Ende am 26. September 2020 um 12:00 Uhr.

**Ort:** Seminarhaus »Il Convento«, 54014 Casola in Lunigiana, Toskana, Italien, [www.il-convento.net](http://www.il-convento.net)

**Kosten:** 630,- Euro inkl. MwSt. für den Workshop plus Kosten für Unterkunft und Verpflegung je nach Ausstattung

### Information und Anmeldung:

Carmen Hafner +39 329 8435435, [carmen@heilpfade.it](mailto:carmen@heilpfade.it)  
Friedhelm Müller +49 170 20 70 258, [friedhelm.mueller@echaz-consulting.de](mailto:friedhelm.mueller@echaz-consulting.de)

Sie erhalten nach der Anmeldung eine schriftliche Bestätigung und ca. 6 Wochen vor Beginn ein Einladungsschreiben mit allen weiteren Informationen.