

**Wann:**

Samstag, 7. März  
10 bis 17 Uhr

**Wo:**

Kath. Pfarrsaal Elversberg  
Heinitzstr. 2  
(neben Kindergarten)  
66583 Spiesen-Elv.

**Mitzubringen:**

- bequeme Kleidung
- Matte, kleines Kissen für Kopf
- Wolldecke
- etwas zum Trinken

**Leitung:**

**Dorothee Schank**

Coach, Ausbilderin und Begründerin der  
TOPAUTHENT®-Methode

Therapeutin für Essentielle Psychotherapie  
seit 30 Jahren als Beraterin und Coach tätig  
Expertin für Coaching, Consulting und  
Training

**Ute Born-Hort**

Yoga-, Qi Gong und Taiji-Lehrerin  
Klangschalenausbildung

**Kosten:**

Mitglieder: 50 Euro

Nichtmitglieder: 80 Euro



**Begrenzte Teilnehmerzahl.  
Anmeldung ist erforderlich.**

**Weitere Auskünfte und Anmeldung  
Kneipp-Verein Spiesen e. V.**

Ute Born-Hort, Tel. 0 68 21 - 91 45 900

[anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de)

# Bereit für Neues ?!



**Samstag  
07. März 2026  
9.30 bis 17 Uhr**

**z.B. eine pfiffige  
Geschäftsidee entwickeln,  
ein neues Hobby finden  
oder  
sein Leben verändern....**



## Bereit für was Neues ?!

Gerade unsere aktuelle Situation birgt ein großes Veränderungspotenzial und hält für jeden ein Feld voller Chancen und Möglichkeiten bereit, seine Fähigkeiten und Talente nun endlich zu nutzen oder auf andere Weise wirksamer einzusetzen.

Kreativität führt zur Innovation. Ideenfindung ist jedoch nicht nur Künstlern, schöpferischen Genies vorbehalten, sondern liegt in der Natur des Menschen und ist ein wesentliches Instrument seiner Existenzsicherung. Ideenfindung kann gezielt entfaltet und entwickelt werden mit kreativitäts-fördernden Werkzeugen.

Um auch körperlich die Weichen für Neues zu stellen, die Kanäle zu putzen und Aufnahmebereitschaft für kreative Impulse zu schaffen, sorgen die Übungen aus Yoga, Taiji und Meditation mit Klangschalen.

Der Workshop zeigt Ihnen den Weg von der Idee bis zu ihrer Realisation.



## Samstag, 7. März

**9.30 bis 10.30 Uhr**

### Yoga

zur Ruhe kommen und spüren ...

**10.30 bis 12.30 Uhr**

### Die Vorbereitung

Frage erkennen, Ziele bewusst machen;  
 Klären

### Die erste kreative Phase

Die Gewohnheit der Wahrnehmung durchbrechen. Die Kraft der Vorstellung und Visualisierung nutzen

**12.30 bis 13.30 Uhr - Pause**

**13.30 - 15 Uhr**

### Die zweite kreative Phase

Fremde Ideen aufgreifen und weiterentwickeln. Das Erkennen von verborgenen Beziehungen für kreative Lösungen

**Tee- / Kaffeepause -**

**15.10 - 16.30 Uhr**

### Die dritte kreative Phase

Die Lösungen setzen und Ideen gären lassen. Experimentieren und Verrückt spielen

### Die vierte kreative Phase

Ideen auswerten und auf ihre Tauglichkeit und Entwicklungsfähigkeit überprüfen, Die Ideen präzisieren und formulieren

**16.30 bis 17.00 Uhr**

### Klangreise - Klangmeditation