

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

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 Aufnahmefähigkeit 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