

Wochenendseminar vom 15.-17.08.2025

Aktivseminar mit Wanderung

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis :03.07.2025

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Michaela Göddenhoff

Humanistische Gesprächsleitung

Heilpraktikerin(Psychotherapie)Wanderführerin

Thema: „Loslassen und los: Zulassen! Der Weg entsteht beim Losgehen!“

Aktivseminar mit Tageswanderung

Loslassen und los: Zulassen! Was einfach klingt, fällt vielen Menschen schwer. Beruflicher Termindruck, familiäre Verpflichtungen, die Organisation des Haushaltes und Freizeitstress machen unser Leben anspruchsvoll und hektisch.

Die Zeit in der Natur zeigt neue Wege auf: beim Wandern ebenso wie im Alltag. Denn es führen bekanntlich viele Wege zum Ziel – hier darfst du selbst entscheiden, welchen Weg du nimmst. Auch wenn er manchmal anstrengend, steil oder steinig ist. In Bewegung gewinnst du eine neue Perspektive, mit der du Altes oder Schweres (leichter) loslassen und den Blick für Neues öffnen kannst. Du nimmst in den Fokus, was dich innerlich und äußerlich antreibt. Du lernst, welche Erfolgsstrategien die Natur in ähnlichen Situationen bereithält und bekommst alltagstaugliche Impulse, welche du anschließend im Alltag einsetzen kannst.

Das Thema "Loslassen" möchte den Anstoß geben, sich mit dem Thema und mit sich selbst zu beschäftigen.

Eine Themenauswahl:

- Loslassen und Annehmen
- woran hältst du fest
- weshalb hältst du daran fest
- wie fühlt es sich ohne deine "Steine" im Rucksack an
- welche Möglichkeiten hast du, dich von Situationen, Personen, Dingen, Konflikten, alten Glaubenssätzen, Gedankenkarussellen etc. zu verabschieden

Inhalte sind u.a. verschiedene Übungen des Loslassens, die bewusste Wahrnehmung von Sinnes- und Gefühlseindrücken und die Schulung von Achtsamkeit - dem gegenwärtigen Moment und sich selbst gegenüber. Immer wieder besteht die Möglichkeit der Reflexion. Intuitiv-kreative Methoden im Dialog mit der Natur und der Gruppe unterstützen beim individuellen Weiterkommen. Der Weg entsteht beim "Losgehen".

Den Samstag verbringen wir draußen in der Natur und machen eine Wanderung über ca. 10km. Rundtour ab KSI Siegburg. (**Wichtig:** TeilnehmerInnen müssen in der Lage sein, die angegebene Strecke zu gehen).

Bitte mitbringen: Kleiner Tagesrucksack, wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz, festes Schuhwerk, Schreibutensilien, Sitzkissen (oder alte Zeitung), Wasserflasche. Am Samstag erhalten wir ein Lunchpaket vom Seminarhaus.

Ich freue mich auf euch, Michaela Göddenhoff