

LASS EINFACH GUT SEIN JETZT! - Ein (prozessorientierter) Workshop ohne Erfolgsdruck

Seminar für schwule Männer

Fr, 27.10.2023 — So, 29.10.2023

"Alles gut bei Dir?" – Nö, eigentlich nicht. Der Innere Kritiker mault weiter, die altbekannten Gedanken- und Gefühls-Trolle sitzen noch immer mit auf dem Sofa und geben ihren Senf dazu. Und außerdem Traurigkeit über das was war, gerechter Zorn über das was ist und Angst vor dem was kommt. Wir erkunden gemeinsam und mit viel Freiraum für die eigenen Anliegen, was genau uns daran hindert, es für den Moment gleichwohl einfach mal gut sein zu lassen, ohne deshalb alles gutheißen zu müssen. Übungen für Körper, Geist und Seele helfen dabei, Zufriedenheit im Jetzt zu kultivieren und erstaunt zu erfahren, dass dieser Zustand so gar nichts mit Rückzug, Resignation oder Verdrängung zu tun hat. Das Wochenende knüpft inhaltlich an die Seminare "Coming In statt Burn Out" und "Sich sehen lassen" an. Interessierte, die diese im Oktober'22 bzw. Februar 2023 oder früher belegt haben, werden bei der Anmeldung bevorzugt berücksichtigt.

VA-Nummer

3529

Kosten

310,- EUR

Dauer

Fr, 18:00 Uhr – So, 14:00 Uhr

Dozent*innen

[Georg Henkel](#), [Sven Kerkhoff](#)
Pädagogische Leitung: Ulli Klaum

