Glück - oder was?

Seminar für schwule Männer

Fr, 14.07.2023 — So, 16.07.2023

Alle möchten glücklich sein! Was bedeutet Glück für dich? Woran erkennst du, dass du glücklich bist? So angenommen werden, wie man ist, ob durch Andere oder sich selbst ist ein wichtiger Aspekt für ein zufriedenes und erfülltes Leben. In den meisten schwulen Biografien gibt es jedoch deutliche Brüche und Selbstzweifel. Manchmal stehen wir unserem Glück auch im Weg. In Einzel-, Partner- und Gruppenübungen richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf, wie wir mit uns selbst umgehen – mit unserer Körperlichkeit, Verletzlichkeit, unserer Selbstfürsorge. Gemeinsam erkunden wir unsere Stärken, um so Glücksfähigkeit erweitern können. Wir nehmen uns Zeit für Selbstbeobachtung und Erforschung, auch neuer Möglichkeiten - mit transformativer Körperarbeit, -übungen, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, bioenergetischen Übungen, Trancen, Meditationen. Übrigens: Glück ist universell und überträgt sich auf andere.

VA-Nummer

3565

Kosten

285,- EUR

Dauer

Fr, 18:00 Uhr – So, 14:00 Uhr

Dozent*innen

[Dirk R. Magotsch](#)

Pädagogische Leitung: Ulli Klaum