



ACHTSAMKEIT und KOMMUNIKATION

Seminarangebote
Anja Häusser

Achtsamkeit ist die Fähigkeit die Dinge so zu sehen, wie sie sind!

Achtsamkeit ist die Fähigkeit im wachen Kontakt mit der Umgebung und sich selbst zu sein.

Nirgendwo ist das leichter als in der Natur. In der Natur sein heißt zur Ruhe kommen, gelassen sein, kreativ werden und den eigenen Lebensgeist wecken. Dies ist die Basis für eine achtsame Grundhaltung.

Durch zugewandte Körper- und Atemarbeit wird die eigene Wahrnehmung geweckt und die Sinne geöffnet.

Spezielle naturpädagogische Spiele und Übungen, die gemeinsam in der Landschaft stattfinden, stärken die Selbstwahrnehmung und wirken teambildend für eine Gruppe. Hierdurch wird die Achtsamkeit auf eine genussvolle Weise geschult.

Die Arbeit richtet sich an Gruppen und Seminarteilnehmende, die ihren Aufenthalt im Schloss Reichenow durch dieses Achtsamkeitstraining ergänzen möchten. Sie kann den Bedürfnissen der Teilnehmenden, nach Absprache mit der Dozentin, angepasst werden. Inhalte und Themen können dabei aufgegriffen werden.

Das Achtsamkeitstraining kann einzeln, als eine Art „Warming up“ für einen Seminartag genutzt werden. Aus den Inhalten können passende Bereiche ausgewählt, oder ein gesamtes Seminar gebucht werden.



Inhalte

1. „Warming up“ in Landschaft und Raum (Format : 1-2 Stunden pro Tag)

Mit Hilfe bestimmter Übungen aus den Bereichen Yoga, Körper – und Atemarbeit, werden Körper und Geist geweckt und bewegt.

Stehen und Gehen in Stille, in der Landschaft schult die Sinne und schafft positive Aufmerksamkeit. Die Kraft der Natur wird hierfür genutzt. Die Begegnung mit See und Wald öffnet die Wahrnehmung. Naturrituale helfen die Selbstwahrnehmung zu stärken, kleine Kraftquellen in Körper und Geist zu aktivieren und in eine achtsame Grundhaltung zu kommen. Die Übungen werden zugewandt, genussvoll und wertfrei gestaltet.

2. Achtsamkeit und Kommunikation (Format: 6 Stunden pro Tag, zwei Tage sind möglich)

Beginnend jeweils mit dem „Warming up“ in Landschaft und Raum.

Die Gruppe begibt sich gemeinsam in die Landschaft. Eine schweigende Wanderung bringt die Teilnehmenden in Achtsamkeit mit sich Selbst und der Natur. Spezielle Übungen aus der Erlebnis- und Naturpädagogik lassen die Teilnehmenden in die Landschaft eintauchen und schulen die eigene Wahrnehmung und das kreative Potenzial jedes Einzelnen. Aus Naturmaterialien kann ein eigener Ort oder ein kleines Kunstwerk entstehen. Zugewandte gruppensdynamische Prozesse stärken das Miteinander, eine offene und wertfreie Haltung entsteht.

Spezielle Übungen aus dem spiel- und naturpädagogischen Bereich schulen eine empathische kommunikative Grundhaltung. Übungen aus dem erlebnisorientierten Theaterbereich bringen die Gruppe durch einfache Spiel- und Arbeitsprozesse in positive Kommunikation und haben einen teambildenden Charakter. Hier wird der Bereich der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg eingeführt. Autobiographische Geschichten können als Grundlage für den Prozess der achtsamen Kommunikation eingesetzt werden. Ziel des Seminars ist es, das eigene Bewusstsein zu schärfen und ein achtsames Miteinander auf genussvolle Weise zu schulen, um eine positive Grundstimmung aufzubauen und die eigene Lebensqualität zu stärken.

Methodisches Arbeiten:

nach Marcel Cremer
(belgischer Theaterregisseur),
Theo Eckmann
(Begründer der Sozialästhetik),
Jadranka Kardum (Yoga und Atemtherapie),
Marshall Rosenberg
(Begründer der gewaltfreien Kommunikation)

Dozentin:

Anja Häusser,
Theater – und Spielpädagogin,
Atem – und Naturpädagogin,
Diplom – Heilpädagogin

Kontakt:

Tel. 0179 6705010
anja.haeusser@gmx.de



Ort:

Die unmittelbare Umgebung des Schlosses Reichenow bietet ideale Bedingungen für das Erleben in der Natur. Der nahegelegene See lädt zum Eintauchen in die Landschaft ein, der Schlosspark hat einen besonderen Baum- und Wiesenbestand. Der nahegelegene Wald bietet einen vielfältigen Natur – Raum in der malerischen und großzügigen Landschaft der märkischen Schweiz.

Die stilvoll renovierten Seminarräume von Schloss Reichenow haben eine stille und einladene Atmosphäre, die die zugewandte Arbeit unterstützt.

