

19/1-GB-09

„Gesund denken - Gesund bleiben!“

**Auswege aus der täglichen Überlast – Kraft tanken mit der Philippi-Methode**

*Wer Verantwortung für andere Menschen trägt und dabei noch mit dem Herzen bei der Sache ist, hat oft viel Ärger, fühlt sich ausgebrannt und überfordert. PädagogenInnen gehören zu diesem Personenkreis. Das tägliche Engagement hinterlässt bei ihnen Spuren und dennoch dürfen gerade sie weder ihre Schwächen zeigen noch den Eindruck erwecken, dass sie sich gestresst fühlen. Sie müssen immer für die Kinder da sein, fröhlich, stark und ansprechbar. Dies wird von ihnen ganz selbstverständlich erwartet. Genau an diesem Druck sind schon PädagogenInnen-Persönlichkeiten zerbrochen. Die Kinder fordern sie, ohne dass es ihnen bewusst ist, und sie gehen immer und immer wieder über ihre Grenzen, um den Anforderungen gerecht zu werden.*

*Was denkt man in solchen Situationen und was löst man mit den eigenen Gedanken aus? Stärken sie einen? Führen sie zu Kraft und Gelassenheit? Oder ziehen sie einen noch weiter herunter, machen sie aggressiv und rauben einem sogar die letzte Kraft und Energie?*

*Das Seminar vermittelt einen Eindruck darüber, wie stark das Denken das persönliche Befinden und damit auch das Verhalten beeinflusst. Es werden konkrete und leicht umsetzbare Anregungen gegeben, die zeigen, wie einfach die eigenen Gedanken in eine gesunde und damit stärkende Richtung gelenkt werden können.*

*Am Ende des Seminars haben alle die Möglichkeit, eine neuartige Meditationsform auszuprobieren. Die 20-minütige Meditation wird je nach Räumlichkeiten im Liegen oder im Sitzen durchgeführt. Hierbei kann praktisch erlebt werden, wie aufmunternd und kraftvoll das gesprochene Wort wirken kann. Diese neue Meditationsart basiert auf Werten, die im Alltag oft schmerzlich vermisst werden. Menschliche Wärme und Geborgenheit sind die Grundwerte für ein verständnisvolles Miteinander und für die Gesundheit. Dies alles vereint die Philippi-Methode in sich.*

*Wer möchte kann eine Decke oder Isomatte mitbringen.*

Termin: 03.04.2019 v. 16:00 - 18:00Uhr  
Kursleiter: Susanne Richter  
Dozentin der Forschungs- und Lehrakademie für Bioenergetik und Bioinformatik  
Ort: Freizeitzentrum "Effi"  
Wittenberger Straße 91-92, 19348 Perleberg  
Kosten: GEW-Mitglieder 10,-€, Nichtmitglieder 20,-€  
incl. Getränke  
Anmeldeschluss: 20.03.2019

### **Anmeldung**

**per Mail an** [seminare@gew-brandenburg.de](mailto:seminare@gew-brandenburg.de)

**online Anmeldung** [www.gew-brandenburg.info/Weiterbildung/Seminarprogramm\\_I-2019.html](http://www.gew-brandenburg.info/Weiterbildung/Seminarprogramm_I-2019.html)

