

# In die Fülle kommen - GFK, Achtsamkeit & Kreativität

## Workshop gemeinsam mit Regine Stamer

Sonntag, 19. Mai von 11:00 - 17:00 Uhr



In diesem Workshop geht es einmal nicht um Konflikte, sondern um die angenehme Seite der GFK. Die Leitfragen, an denen wir uns orientieren, sind:

- Wie komme ich mit meinen Bedürfnissen in Verbindung?
- Wie lade ich meine Träume & Herzenswünsche in mein Leben ein?
- Wie komme ich in die Haltung der Fülle?

Gemeinsam mit der angehenden Achtsamkeitstrainerin Regine Stamer werden wir anhand von Übungen aus der GFK, kleinen Meditationen und Achtsamkeitsübungen diesen Fragen auf den Grund gehen und am Ende erstellt jede(r) für sich ein eigenes Visionboard. Dies ist eine Leinwand oder ein anderer Untergrund, auf dem gemalt, geklebt und geschrieben werden kann, was man sich von Herzen wünscht. So hat dann jede(r) ihr/sein persönliches kleines Kunstwerk, das ihr/ihm als Wegweiser dient. Dafür ist übrigens kein besonderes künstlerisches Talent notwendig. Das Erstellen eines Visionboards macht in der Gruppe besonders viel Spaß.

Bei schönem Wetter werden wir einen Teil der Übungen im Garten machen.

Leinwand, Klebe, Farben & Pinsel werden gestellt, Zeitschriften & Scheren bitte selbst mitbringen.

Wir wollen eine gemeinsame Mittagspause machen, für die wir ein buntes, vegetarisches Buffet zusammentragen möchten. Es wäre schön, wenn jeder dafür etwas mitbringt.

Ort:  
Ruhepol-Linau  
Regine Stamer  
Dröge Möhl 5  
22959 Linau

Max. Teilnehmerzahl: 8 Personen

Workshopgebühr: € 90,-