

## Home-Training in Podelzig online 2.0

Unsere Zeit ist im Wandel und wir wandeln uns mit. Deshalb werden die gemeinsamen Treffen in diesem Jahr bis zum Sommer online stattfinden und ab September wieder als Präsenztreffen. So ist der Plan.

Ziel unserer Treffen soll der gemeinsame Austausch von Sichtweisen sein, die dabei unterstützen können, das Leben als Bereicherung zu erleben und persönlich zu reifen.

Folgende Themenabende sind für 2021 geplant:

08.03.2021: „Was in mir lebendig ist“

Im Sinne der gewaltfreien Kommunikation hat jeder die Chance, seine Gefühle zu benennen und so zu erfahren, welche Bedürfnisse dahinterstecken, die nach Erfüllung streben.

19.04.2021: „Du kannst die Wellen nicht stoppen, doch du kannst lernen zu surfen.“ Jon Kabat-Zinn

An diesem Abend geht es um das Meditieren als Strategie, dem inneren Lärm zu begegnen und in die Stille zu kommen.

31.05.2021: „Selbstbestimmt leben“

Inspiriert durch das Seminar bei Christian Bischoff tauschen wir uns zu diesem Thema aus und erfahren Neues und Interessantes.

28.06.2021: „Das größte Problem mit der Kommunikation ist die Illusion, sie sei gelungen.“ G.B.Shaw

Durch Kommunikation teilen wir einander mit und teilen miteinander. Oftmals sind Enttäuschungen die Folge, da die eigenen Erwartungen nicht erfüllt wurden. Wo beginnt die eigene Verantwortung?

Wir sehen uns im Präsenstraining in Podelzig. (Änderungen aus aktuellem Anlass möglich)

09.08.2021: „Perfektionismus ist der größte Selbstvertrauens-Räuber, oder?“

Wir widmen uns unserem Drang nach Perfektionismus und tauschen uns zu diesem Thema aus. Wir schauen auf unsere Motive und bekommen neue Inspirationen.

06.09.2021: *Verlustängste und loslassen*

Hier schauen wir nach den Themen im Leben, die uns ängstigen und die wir gern vermeiden möchten. Wir schauen auf den Zusammenhang zwischen beiden Verhaltensweisen und wie das Loslassen möglich werden kann.

25.10.2021: „Unsere Ansichten gehen als Freunde auseinander.“ Ernst Jandl  
Wie entsteht eine gute Verbindung zum anderen? Wie schaffe ich es, die Meinung des anderen auszuhalten? Darüber tauschen wir uns an diesem Abend aus.

06.12.2021: „Erkennen heißt, alle Dinge zu unserem Besten verstehen.“  
Friedrich Nietzsche  
Gemeinsam werden wir auf das Jahr zurückschauen und feiern was uns weiterbrachte und bedauern, was uns im Wege stand.

### Die Zeiten und Orte:

- ✓ Von März 2021 bis Juni 2021 jeweils von 19 – 20.30 Uhr online via Teams
- ✓ Von August – Dezember 2021 – jeweils von 18.30 – 21 Uhr in Podelzig, Siedlung 6

### Eure Anmeldung:

Bitte meldet euch an unter: [Ute-Radueg@t-online.de](mailto:Ute-Radueg@t-online.de)

Dann bekommt ihr die Einladung für das erste Treffen per Mail und eure Rechnung. Die Teilnahmebescheinigung gibt es auf Wunsch nach dem letzten Treffen zum Abschluss der Themenreihe.

### Eure Investition:

- ✓ Wenn ihr den Teilnehmerbeitrag in Höhe von 250 Euro (incl. MwSt.) bis zum 01.03.2021 überweist, sind für euch vier Coaching-Termine à 30 Minuten ( im Wert von insgesamt 240 Euro) gratis mit dabei.
- ✓ Ansonsten überweist die 250 Euro bitte auf das unten stehende Konto mit Angabe eures vollständigen Namens bis zum Vorabend unseres ersten Treffens am 07.03.2021.

### Die Teilnehmerzahl:

Um auch jedem von euch die Chance auf Austausch zu bieten, sind höchstens 12 Teilnehmer pro Abend möglich.

Ich freue mich auf euch und vielleicht bis bald.

### Inkludierte Leistungen:

Für die letzten vier Abende:

- ✓ Getränke und Snacks sowie Unterlagen zum Weiterlesen
- ✓ Ausborgen von Sachbüchern und Hörbüchern zum Weiterlernen

Ich freue mich auf euch und vielleicht bis bald.



Ute S.F. Radüg  
Coach und Trainer  
Systemische Therapeutin