



Fotos: A. Pospesch, annette.pospesch@gmail.com; M. Schmidt, www.martin-cschmidt.de („Seiltänzer“ - Gerd Hagedorn); Bild: „Balance“ - I. Brauburger

Sie haben Interesse an unseren Workshops?

Unsere eintägigen Workshops aus der Reihe „Die Kunst der Balance“ richten sich an privat Interessierte aber auch an Verantwortliche und Mitarbeiter*innen aus Unternehmen, sozialen Einrichtungen, Behörden, Kirchen und Gemeinden, Krankenkassen und Schulen. Die Kurse können einzeln oder kombiniert gebucht werden. Künstlerische Fähigkeiten werden nicht vorausgesetzt.

Gerne informieren wir Sie genauer unter
Telefon: 0179-3214 524 oder 0157 88204 002
Mail: r-b-coaching@t-online.de
www.kulturbuero-ib.de (“Aktuelles”)

Adresse und Anfahrt

Kloster Gnadenthal/ Äbtissinnenhaus
 65598 Hünfelden-Gnadenthal
 Abfahrt A3 Bad Camberg



Feedback zum Workshop „Stressfreier Leben - kunstvoll entspannen“

„Es war ein gelungener Tag in wunderbarer Umgebung. Die Vielfalt und die verschiedenen Möglichkeiten zur Entspannung, die Ihr vorgestellt habt - die Bilder, die Bewegungen, das Malen - haben mir richtig gut getan.“

Claudia R./ Darmstadt

„Nochmals vielen Dank für einen „kunstvoll entspannten“ Tag und für alle Ideen und Anregungen zum Thema Stressmein Bild erinnert mich immer an diesen Tag.“

Liane Z./Windeck

„Der Workshop war eine runde Sache: Entspannung pur, sehr ausgewogener guter Mix aus kurzer, prägnanter Theorie, Impulsen und vertiefenden Praxisteilen – sehr empfehlenswert, auch für Männer.“

Carsten B./ Mainz

DIE KUNST DER BALANCE Workshops im Kloster Gnadenthal

Auszeit nehmen

Ausgleich finden

kreativ & nachhaltig

mit Ulrike Rooney und Ingeborg Brauburger

Termine 11.05., 31.08. und 02.11.2019
samstags 10-17 Uhr

Auszeit nehmen

Das Leben ist ein Auf und Ab, ständige Beanspruchungen und Hektik gehören zum Alltag. Hier die eigenen Grenzen zu kennen, auf Veränderungen und Stress gelassener zu reagieren und dabei Nähe und Distanz auszuloten - das ist die Herausforderung unserer Zeit!

Um da im Gleichgewicht zu bleiben ist es sinnvoll, Auszeiten einzuplanen und sie kreativ zu gestalten - privat, beruflich, in Beziehungen jeglicher Art!

Ausgleich finden

Nach unserem Auftakt 2018 mit zwei Workshops im Kloster Gnadenthal bieten wir 2019 die Reihe „Die Kunst der Balance“ mit drei weiteren nachhaltig - kreativen Coachings an. Mit der bewährten Mischung aus fundiertem praktischem Wissen, anschaulicher Theorie, persönlichem Erleben und vielen künstlerischen Anregungen.

Kreativ und nachhaltig

Es ist wissenschaftlich belegt, dass kreative Ausdruckformen wie Malerei und Gestaltung, Musik und Bewegung Zugänge eröffnen, einem anspruchsvollen Alltag besser zu begegnen und Verhaltensweisen nachhaltig zu ändern.

Genau da setzen wir an, lassen im Verlauf der Workshops die Teilnehmer ihre Kreativität entdecken, bringen sie „kunstvoll“ in Balance.



Die Kunst der Balance

- Sa. 11. Mai 2019/ 10-17 Uhr
Veränderungen zulassen - kunstvoll damit umgehen
Sinnvoll Veränderungen angehen, die eigene Basis stärken.

- Sa. 31. August 2019/ 10-17 Uhr
Stressfreier leben - kunstvoll entspannen
Eigenes Stressverhalten erkennen, Antreiber und Auslöser kreativ begegnen.

- Sa. 2. November 2019/ 10-17 Uhr
Grenzen setzen – kunstvoll Nein sagen
Selber Grenzen setzen, bevor andere das für einen tun.

Kosten

Workshop/ 1 Tag: € 95,-
Kombi aus Workshops/ 2 Tage: € 180,-
Workshop-Reihe komplett/ 3 Tage: € 270,-
Kosten inkl. Material, Kaffee. Essen extra (€ 16.-)

Das Team



Ingeborg Brauburger

**Kulturbüro / Kunsthistorikerin, Kunstpädagogin
und freiberufliche Beraterin
Nieder-Olm bei Mainz**



Ulrike Rooney

**freiberufliche Beraterin,
Coach und Bewegungstherapeutin
Wiesbaden**