

DIE ACHTSAME WANDELWERKSTATT

Vom Reden über Nachhaltigkeit zum persönlichen Veränderungsansatz

Veranstaltungsort

Stadtteilbüro Aufbruch am
Arrenberg, Fröbelstr. 1a, 42117
Wuppertal

Veranstaltungszeit und -dauer

Donnerstag 26.09., 10.10.,
31.10., 14.11., 28.11.,
12.12.2019 **18.00-21.00 Uhr**
und 7. Follow-up Termin nach
ca. 8-12 Wochen

Zielgruppe

Alle Menschen, die Teil der
sozialen und ökologischen
Transformation unserer
Gesellschaft sein wollen. Für
eine Umsetzung im Alltag, im
Beruf, im gesellschaftlichen
oder politischen Kontext. Das
Seminar lebt gerade auch von
der Diversität seiner
Teilnehmer*innen.



Wandel liegt in der Luft

Die Klimakrise und „Fridays for Future“, der Schülerstreik für das Klima, bewegen die Medien. Die Nachrichten über ein bedrohliches Artensterben erschüttern uns. Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Bei den meisten Menschen ist die Dringlichkeit einer Veränderung unserer Lebens- und Wirtschaftsweise angekommen. Wie aber kommen wir vom Reden zum Handeln?

Fragen Sie sich auch, was Sie persönlich zu einer nachhaltigen Gesellschaft beitragen können? Was Ihre Spielräume in Leben und Beruf sind? Möchten Sie Teil der Bewegung für den sozialen und ökologischen Wandel hin zu einem guten Leben für alle werden?

Die Veränderung sein, die unsere Gesellschaft braucht

Mit dieser Seminarreihe möchten wir Sie ausrüsten für Ihre Schritte heraus aus betroffener Passivität hin zu der Freude, Teil des Wandlungsprozesses zu sein, der uns und den kommenden Generationen eine lebenswerte Zukunft gibt.





Seminarleiterinnen

Mitro Hofmann ist seit vielen Jahren als Kursleiterin für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) tätig. Die Ärztin mit dem Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Gesundheitsförderung und Prävention setzt sich aktiv für einen nachhaltigen Ernährungsstil ein.

Rebecca Türkis hat Politikwissenschaften, Recht und Psychologie studiert. Nach langjähriger Tätigkeit als Trainerin, Führungskraft und Personalberaterin widmet sie sich als freiberuflicher Coach der Veränderung zu Nachhaltigkeit in Organisationen und Lebensstilen.



Hierbei unterstützt uns die Praxis der Achtsamkeit, die einen inneren Raum für Klarheit und freie Entscheidung schafft. Sie ermöglicht auch, Qualitäten wie Selbstfürsorge, Freundlichkeit und (Selbst-) Mitgefühl in uns zu stärken, die wir für die Gestaltung einer lebensfreundlichen Transformation dringend brauchen.

Gepaart mit bewährten Coaching- und Workshop-Methoden setzt das Seminar bei Ihren ganz persönlichen Werten, Motiven und Stärken an, um konkrete Ziele zu entwickeln und die eigene Initiative zu ergreifen. Gleichzeitig eröffnet das Gruppenformat die Möglichkeit zu Synergie, Unterstützung und Vernetzung.

Unser Angebot:

- Sie lernen die Praxis der Achtsamkeit kennen und/oder vertiefen sie
- Sie erhalten ein fundiertes Verständnis unterschiedlicher Aspekte der Nachhaltigkeit
- Sie erhalten Einblicke in die Dynamik gesellschaftlicher Veränderung und die Wichtigkeit Ihres persönlichen Beitrags
- Sie fangen sofort an, kleine Veränderungen einzuüben und erhöhen schrittweise Ihr Gefühl der Selbstwirksamkeit
- Sie entwickeln eine Vision des guten Lebens
- Sie artikulieren Ihre Werte und Talente und definieren Ihr Herzensthema
- Sie erfahren Unterstützung bei der Entwicklung Ihres konkreten Veränderungsprojektes und dessen Umsetzung

Unser Ausgleich:

30€ pro Person und Abend, 210€ Gesamtpreis

Teilnehmer*innenzahl: 10-20

Informationen und Anmeldung:

0202/4598109; mitro.hofmann@web.de (Mitro)
0177/4702795, r.tuerkis@hirunda.de (Rebecca)