

„Aufbruch im Wandel“

Singen, Bewegen und Positive Psychologie

Mo., 1. – Do., 4. April 2024

Humboldt-Haus Achberg (nördlich von Lindau, Bodensee)

Leitung: Elke Voltz und Stephan Teuber

Diese Zeit verlangt nach Antworten mit Unsicherheiten und Herausforderungen umzugehen. Klimawandel, Krieg, Energiekrise ... wie wirken diese Einflüsse auf uns Menschen und wie bleiben wir trotz alledem im Fluss des Lebens. Inspiriert durch Übungen aus der Positiven Psychologie, mit nährenden, stärkenden Liedern, Bewegung und Meditation, bietet das Seminar individuelle Alltagsstrategien für das Hier und Jetzt - für das Gestalten unserer Zukunft.

Wie kann ich mich in dieser Zeit des Wandels neu orientieren und meine persönlichen Ressourcen stärken? In diesen vier Tagen wollen wir mehr Lebensfreude, Gelassenheit und Sinn entdecken und entfalten.

Das PERMA-Modell nach Martin Seligman, einem der führenden Vertreter der positiven Psychologie, bildet den inhaltlichen Leitfaden durch die vier Tage. PERMA steht für Positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinn und Erfolg. Wie kann ich diese fünf Elemente in meinem Leben fördern und entfalten, um mein Wohlbefinden zu steigern? Stephan Teuber wird dabei mit praktischen Übungen und Tipps aus seiner Erfahrung als Unternehmer und Coach zur Seite stehen.

Inhalte:

- Morgenmeditation mit sanften Bewegungen
- Atem- Energie- und Stimmbildungsübungen
- Herz- und Kraftlieder u.a. in freier Natur mit Weitblick in die Alpen
- Positive Emotionen bei sich und anderen fördern
- mein Stärken entdecken und einsetzen
- in Beziehungen aufblühen
- meiner persönlichen Vision in Alltag und Beruf folgen
- Ziele setzen, mich selbst belohnen und Erreichtes feiern



Ort:

Humboldt-Haus Achberg,
Panorama-Straße 30
D - 88147 Achberg (OT Esseratsweiler) Tel.: 49 (0)8380-335
Email: info@humboldt-haus.de www.humboldt-haus.de

Kursgebühr:

375 €, zuzüglich Unterkunft/Verpflegung

Leitung:

Seit über 25 Jahren als Paar gemeinsam auf dem Weg.

Elke Voltz

Sängerin, Songwriterin, Stimmermutigerin, Dipl. Sozialarbeiterin;
Seminare und Unterricht in ganzheitlicher Stimmfaltung,
Persönlichkeitsentfaltung und Gesang. www.kicklaluna.com;
www.elkevoltz.de

Stephan Teuber

Dipl. Theologe, Dipl. Sportpädagoge, Diploma of advanced studies
in Positiver Psychologie. Unternehmer, Unternehmen*innen-
berater und Coach www.loquenz.de; www.rehasport-online.de

Anmeldung:

Email: stimme@elkevoltz.de, Tel. 07071 – 567 066