

Workshop

„(M)ein Leben mit Anmut wählen“

In diesem Workshop kommen Sie zur Ruhe. Sie entwickeln einen einfachen Plan, um in Ihrem Leben endlich mehr Raum für Freude, Entspannung und Anmut zu schaffen. Aktive Phasen wechseln ab mit Phasen der Stille und Besinnung, die Sie zu sich selbst finden lassen. Wir arbeiten mit den Tugenden und den fünf Strategien des Tugendprojektes.

Lernen Sie die 4 Schritte und die 10 einfachen Gesundheitsregeln kennen: 'die Schlüssel zu nachhaltigem Glück', nach dem gleichnamigen Buch "Pace of Grace" von Linda Kavelin Popov*.

* Rezensionen „Pace of Grace“

„Das Buch gibt einem einen Leitfaden, das eigene Leben neu zu gestalten. Kavelin Popov lehrt, wie man selber an die Probleme herangehen kann, in einem Tempo, das zu einem passt. Ich stieß auf dieses Buch, als ich mich von einem Burnout erholte und den Eindruck hatte, es würde nie wieder besser werden. Durch den Rat im Buch habe ich gelernt, dass es auch anders geht, und mein Leben hat sich komplett verändert. Das Buch ist klar geschrieben und gut aufgebaut.“ Annelies Wiersma, Masterfacilitator in den Niederlanden.

„'Pace of Grace' enthält anregende Beispiele dafür, wie wir unserem alltäglichen Leben mehr Bedeutung und Inhalt geben können. Ich hoffe, dass die Leser die Hinweise aus diesem Buch in die Praxis umsetzen, den Frieden erfahren werden, der ein Teil des wirklichen Glückes ist.“ Der Dalai Lama

Das Buch "Pace of Grace" ist zu bestellen unter:
<http://store.virtuesshop.com>

Weitere Informationen finden Sie im Internet:
www.virtuesproject.com (englischsprachig)

Entstehung des Virtues Project™

Das VIRTUES PROJECT™ (TugendProjekt) wurde 1991 von Linda und Dan Kavelin Popov und ihrem Bruder John Kavelin in Canada gegründet.

Als Psychologen arbeiteten die Popovs im Bereich der Charakterbildung und des Sozialtrainings in Schulen, bei Kinder- und Jugendhilfeprogrammen und mit aggressiven Gewalttätern und Gefängnisinsassen.

Aber auch als Moderatoren und Trainer sind sie in der Beratung von Firmenmanagern und Regierungsgruppen tätig.

Heute hat das VIRTUES PROJECT™ schon in über 94 Ländern Wurzeln geschlagen und wird von Einzelpersonen, Organisationen, Schulen und Gemeinden angewendet und genutzt.

Während des „Internationalen Jahr der Familie“ in 1993 ehrten die Vereinten Nationen das VIRTUES PROJECT™ als vorbildhaftes Modell-Projekt für Familien aller Kulturen.

Im Januar 2008 wurde das TugendProjekt nun auch im deutschsprachigen Raum ins Leben gerufen.

Das TugendProjekt soll dabei helfen, das Beste in uns zu unterstützen und zu fördern. Immer mehr Lehrer, Eltern, Coaches, Berater, Trainer, Pädagogen und Sozialarbeiter schließen sich aus Begeisterung an, um mit den Tugenden zu arbeiten und ihren Beitrag zu ihrer Verbreitung zu leisten.

TugendProjekt Deutschland
Sekretariat: Katja van Leeuwen
An den Eichen 1, D-53639 Königswinter
Tel. +49(0)2244 92792-49, Fax -47
www.tugendprojekt.de, info@tugendprojekt.de



TUGENDPROJEKT™

„Bring die Tugenden zum Leben“

Workshop

„(M)ein Leben mit Anmut wählen“

27. März (17 Uhr) bis 29. März (15 Uhr) 2009



Seminarort:
Haus Neuglück, Neuglückstr. 37,
53639 Königswinter-Bennerscheid

Seminarkosten: 285 €
Übernachtung & Verpflegung: 106 €

Anmeldung und Information:
TugendProjekt Deutschland,
Sekretariat: Katja van Leeuwen
An den Eichen 1, D-53639 Königswinter
Tel. +49(0)2244 92792-49, Fax -47
www.tugendprojekt.de, info@tugendprojekt.de

A PACE OF GRACE

incl. The Power of Creativity: Crafting your vision

Gönnen Sie sich diese Zeit
im Haus Neuglück
zum Reflektieren, Entdecken und
Wiederaufbauen

Möchten Sie echtes Glück empfinden?

Möchten Sie in einem 4-Punkte-Programm

- Ihr Leben mit Hilfe von zehn einfachen Gesundheitsregeln reinigen,
- Ihren eigenen Rhythmus finden,
- lernen, endlich im Hier und Jetzt zu leben,
- Ihr Leben verantwortungsbewusst zu planen?

Dann kommen Sie und machen Sie mit! Entdecken Sie, was Sie in Ihrem Leben beglückt und belastet. Lernen Sie, Ihre Zeit und Energie auf liebevolle Weise zu beschützen. Kreieren Sie ein Leben, das Sie vor sich selbst vertreten können. Was ist Ihr "Ja"? Womit möchten Sie aufhören, womit weiter machen, womit anfangen, um Ihren Lebenspfad zu verwirklichen – den Weg also, der Ihrer Persönlichkeit ganz und gar entspricht? Machen Sie mit und erfahren Sie einfache Wege, sich der „Anmut“ zu öffnen:

- Sie erhalten Strategien, wie Sie Ihr Leben „anmutig“ gestalten.
- Sie finden Zugang zu Ihrem großen Kreativitätspotential.
- Sie erkennen Ihre Berufung in dieser Zeitspanne Ihres Lebens.
- Sie gestalten klare Visionen und Aktionspläne.

In wunderschöner, außergewöhnlicher Umgebung tauchen Sie jeden Tag eine Zeitlang in die Stille ein. Sie schöpfen die Möglichkeiten von Gebet, Meditation, Befragung, Kunst, Musik und Tagebuchführung aus, um Ihre Visionen zu kreieren.

Bringen Sie Tagebuch und Kugelschreiber, bequeme Kleidung und Sportschuhe, Musikinstrumente und ätherische Öle mit.

Die 5 Strategien

Der Umgang mit den folgenden fünf Strategien ist Inhalt des TugendProjekt-Workshops.

Sie bieten methodische Hilfen zur Charakterbildung und Entwicklung der angelegten inneren Potenziale:

1. Die Sprache der Tugenden sprechen
Sprache formt unseren Charakter. Die Art und Weise wie wir sprechen, hat große Macht zu entmutigen oder zu inspirieren. Verantwortung und Respekt stehen im Mittelpunkt von Wort und Tat.

2. Lehrbare Momente erkennen
In unseren täglichen Herausforderungen ist es wichtig, die Geschenke und die „Lehrstunden des Lebens“ zu erkennen und zu nutzen, um gute Charaktereigenschaften in uns und anderen zu kultivieren.

3. Klare Grenzen setzen
Grenzen, die auf den Tugenden aufbauen, helfen uns, respektvoll miteinander umzugehen und um uns eine sichere und friedliche Atmosphäre zu schaffen.

4. Das Wesentliche ehren
Sinnstiftende und sinngebende Ereignisse in unserem privaten und beruflichen Alltag zu würdigen, schafft eine Gemeinschaft, die auf innerem Gewissen aufbaut und hilft uns, unsere Visionen zu verwirklichen.

5. Geistige Begleitung anbieten
Wirklich präsent und gegenwärtig zu sein und mit Einfühlungsvermögen und einem gewissen Abstand zuzuhören, hilft dabei, das Herz eines anderen zu erleichtern. Menschen in dieser Weise zu begleiten ermöglicht allen Beteiligten, Entscheidungen nach ihrem inneren Gewissen zu treffen.

Workshop

“(M)ein Leben mit Anmut wählen“

“Wenn wir immer nur weiterhasten, haben wir weder die Zeit noch die Energie zu erfahren, welch einen Überfluss an Freude und Anmut das Leben bietet.“

“Wenn man nie für einen kurzen Ruhemoment innehält, unaufhörlich und chronisch beschäftigt ist, dann führt dies unweigerlich zur Ermüdung und Erschöpfung, für wie fit man sich selber auch immer halten mag.“

Seminarleiterin:

Frau Willy Hensen Master Facilitator des Virtues Project Int./Europe und Gründerin der Stiftung „Virtues Project Nederland“. Sie arbeitet in den Niederlanden als Heil- & Sonderpädagogin, Trainerin & Coach für Eltern, Schulen und Firmen.



Seminarort:

Haus Neuglück, Neuglückstr. 37,
53639 Königswinter-Bennerscheid

Kosten:

Seminar: 285 €
Übernachtung & Verpflegung: 106 €
Einzelzimmerzuschlag: 12 €

Anmeldung und Information:

TugendProjekt Deutschland,
Sekretariat: Katja van Leeuwen
An den Eichen 1, D-53639 Königswinter
Tel. +49(0)2244 92792-49, Fax -47
www.tugendprojekt.de, info@tugendprojekt.de