

# STÄRKE

## Kreative Schritte zur Inneren Mitte

In 5 lebensnahen Seminareinheiten  
mit tiergestützten und gestalterischen Impulsen  
zurück zu einer ausgeglichenen Lebensbalance

### 1. Entschleunigung

Outdoor: mit den Eseln unterwegs.

Stur oder weise, das ist hier die Frage

### 2. Geheimnisse der Kommunikation

Indoor: Reden ist immer.

Perspektiven der verbalen und nonverbalen Kommunikation

### 3. Von „Achtung!“ zur Achtsamkeit

Outdoor: Da bleibt mir die Spucke weg!

Im Dialog mit Lamas sich selbst verstehen lernen

### 4. Bedürfnisse

Indoor: Wer ich bin und was ich brauche

Über Persönlichkeitsprofile, Glaubenssätze und Wahrheiten

### 5. Freiheit durch gesunde Grenzen

Indoor – Outdoor

Mein Platz in der Runde.

Abschlusseinheit am Lagerfeuer im Tipi

**Ziel des Kurses** ist es, den Teilnehmenden in 5 Einheiten unentdeckte bzw. vernachlässigte Ressourcen und Kompetenzen (neu) zu erschliessen. Die Grundvoraussetzung einer sicheren Identität wird mit hohem Spaßfaktor und thematischer Leichtigkeit erarbeitet. Durch die Ah's und Oh's der aktiven Einheiten erhalten die Teilnehmenden eine neue Sicht auf sich selbst und ihren Umgang mit belastenden Alltagssituationen. Aus dieser Perspektive können lösungsorientierte Ansätze abgeleitet werden, heraus aus emotionalen Sackgassen zurück zu einer neuen, wertschöpfenden Handlungsfähigkeit.

**Termine:** Kurs 1 5 Samstage ab 8.6. bis 20.07.24  
Kurs 2 5 Samstage ab 14.09. bis 12.10.24  
Jeweils vormittags von 9.00-12.00 Uhr

**Ort:** Werkstatt Leben auf Barths Farm, 79780 Stühlingen

**Kosten:** als Stärke-Angebot der Frühen Hilfen für TN kostenfrei

**Anmeldung:** Werkstatt Leben - Andrea Barth - Tel. 07744-1431

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**