

10. - 15. März 2024

Selbstkompetenz - Retreat

open your creative eye

Kreativität kann man nicht willentlich herstellen oder herbeiführen. Sie ist - wie viele andere Dinge im Leben - ein Phänomen, das passiert. Oft es ist sogar so, dass ein bewusstes Wollen von Kreativität eher das Gegenteil herbeiführt. Genauso wie z.B. Spontanität oder Gelassenheit ist Kreativität ein Phänomen, das sich der Kontrolle entzieht. „Sei mal kreativ!“ bewirkt genauso wie „sei mal locker!“ oder „sei jetzt nicht nervös“ bisweilen das exakte Gegenteil.

In diesem fünftägigen Workshop lernst und erlebst du exemplarisch am Beispiel von Kreativität Techniken, wie du mit solchen paradoxen Herausforderungen umgehen kannst. Dies macht dich in vielen Situationen handlungsfähiger und reflektierter, und damit selbstkompetenter.

● **Inversionsprinzip und Balanced Polarities**

Durch fundierte psychologische Konzepte und Modelle, lernst du eine neuartige Sicht auf Denk- und Verhaltensweisen kennen, die du nachhaltig auf viele Situationen anwenden kannst. Aha-Effekte garantiert!

● **Malen**

Mit wertvollen Übungen aus der Malerei bauen wir direkte Brücken zur Theorie, welche die eigenen kreativen Kräfte konkret und effektiv im täglichen Leben nutzbar werden lassen. Ein Gewinn an Selbsterkenntnis, Mut und Spontanität ist das Ergebnis.

● **Embodiment**

Die ständigen Wechselwirkungen von Körper und Geist nützen wir, um mit einem guten Embodiment zum entsprechenden Mindset zu gelangen. Spannung und Entspannung, Atmung, Übungen aus Pilates und Yoga sind hilfreiche Elemente dazu, die wir nützen und trainieren.

● **Kompass richten und Segel setzen**

Um auch nach dem Retreat kraftvoll die Erlebnisse und das Gelernte im Alltag umsetzen zu können, bieten wir individuelle Coaching Sequenzen, in denen du konkrete Anliegen besprechen kannst.

● **Costa Blanca**

All dies in der wunderschönen Umgebung von Moraira, in der villenartigen Hotelanlage Caballito de Mar - mit viel Raum zum Verweilen und Genießen. Ausflüge und Kulinarisches aus der Region sind Bestandteile des Angebots.

DIREKT BUCHEN AUF : www.eresmas.ch/academy