

Liebe Mitglieder,

zum Start des neuen Jahres 2024 wird es die **3. Vortragsreihe zum Thema „Selbstfürsorge“** geben. Wie schon bei den ersten beiden Vortragsreihen, werden auch diese **Feierabend-Impulse** wieder **dbS-exklusiv** und **kostenlos** angeboten

Wir freuen uns, dass vom **23. Januar** bis zum **07. Februar 2024** vier **Feierabend-Impulse** im Rahmen der **3. Vortragsreihe „Selbstfürsorge“**, digital über Zoom, angeboten werden.

Termin	Titel	Referentin
Di., 23.01.24 18:30 – 20:00	IKIGAI – Impulse für ein gutes Leben	Margit Voglhofer
Do., 25.01.24 18:30 – 21:00	Glücksabend zum Auftanken nach den 5 Elementen	Stephanie Sapper
Mo., 29.01.24 18:30 – 20:00	Sinnerfüllung im Therapieberuf	Friederike Schneiders
Mi., 07.02.24 18:30 – 20:00	Einblicke in die Praxis der Achtsamkeit	Christine Weißhaar

Sie können sich zu einzelnen Feierabend-Impulsen per E-Mail (rosenkranz@dbS-ev.de) bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin anmelden, sofern es noch freie Plätze gibt. Die Teilnahme ist begrenzt sowie **exklusiv für dbS-Mitglieder** möglich und **kostenlos**. Für diese Vortragsreihe werden keine Fortbildungspunkte vergeben.

Margit Voglhofer, IKIGAI – Impulse für ein gutes Leben

Jeder sollte sein persönliches Ikigai entdecken!

Seit vielen Generationen wird diese japanische Praxis weitergegeben: Ikigai repräsentiert die Kunst, viele Faktoren miteinander in Einklang zu bringen, um eine erfüllende Beschäftigung sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich zu finden.

Die Grundlagen hierfür liegen in den vier Bereichen Leidenschaft, Mission, Erwerb und Beruf. Doch erst durch ihre geschickte Kombination entsteht der Weg, der zu Zufriedenheit, einem sinnerfüllten Leben und individueller Bedeutung führt.

In diesem Workshop wird das Konzept und die Wirkweise des Ikigai erläutert. Die Teilnehmenden erhalten Anleitung, um erste Schritte in Richtung ihrer Entdeckungsreise zu unternehmen. Zusätzliche Übungen zur Identifizierung des persönlichen Ikigai runden das Programm ab.

Ziel des Workshops: Unterstützung dabei zu erhalten, das eigene Ikigai zu erkennen und ihm einen Schritt näher zu kommen!

Margit Voglhofer ist Dipl. Erwachsenenbildnerin, akad. Supervisorin, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Coach. Seit mehr als 30 Jahren begleitet sie Menschen dabei, den richtigen Platz im Berufsleben zu finden und seit 25 Jahren bildet sie Berater*innen dazu aus, das gleiche zu tun!

Stephanie Sapper, *Glücksabend zum Auftanken nach den 5 Elementen*

Ein Abend für Gesundheit und Wohlbefinden - somit für die eigene Work-Life-Balance und innere Resilienz. Wollen Sie auf allen Ebenen regenerieren, sich neu spüren und ausgleichend mitwirken gegen Neurostress?

Dieser Abend, hilft Ihnen, die eigene Kraft zu stärken oder auch Ihr Vertrauen und Ihre Gelassenheit ins Leben. Good-Life-Balance im Zyklus der 5 Elemente der TCM hat die Themen von Element Holz, Feuer, Erde, Metall, und Wasser, die in unserem Leben wirken.

Schwerpunkt dieses Abends ist das Element Wasser. In der TCM – Zeit der Stille – in der Tiefe beginnen die Samen des Neuen zu wachsen. Zeit der Träume und Visionen, Zeit für das neue Licht in Deinem Leben.

Auftanken auf allen Ebenen und einfach SEIN mit Entspannung, Qigong, Meditation, geistiger Ausrichtung und einer Trance.

Stephanie Sapper ist Logopädin, Stimm-Atemtherapeutin, NLP- und Kommunikationstrainerin, Lehr-Coach (DVNLP), Qigong-Lehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierter Gesundheitscoach. Sie ist in eigener Praxis in München seit 1990 und begleitet zu gutem Sprechen und Atmen, zu Selbstvertrauen und neuen Lösungen, zu Gesundsein, Ganzheit, Lebensfreude - mit integraler Logopädie, therapeutischem Coaching & Lebensberatung, energetischer (Heil)Arbeit, medizinischem Qi Gong, und ihrem Ansatz der 5*element*S® work = Arbeit mit den 5 Elementen und ihrem ganzheitlichen Wissen.

Friederike Schneiders, *Sinnerfüllung im Therapieberuf*

Wie finde ich Sinn und innere Zufriedenheit in meinem therapeutischen Beruf?

Dieser Frage nachzugehen, ist immer lohnend. Denn sie hilft uns dabei Wesentliches für unser eigenes erfülltes Berufsleben zu erkennen.

In diesem Feierabendimpuls verbinde ich einen kurzweiligen Vortrag mit praktischen Übungen zur Anregung der persönlichen Sinnwahrnehmung.

Friederike Schneiders ist seit 2004 in eigener logopädischer Praxis tätig. Sie arbeitet zudem als Coach, Beraterin und Dozentin zu folgenden Lebensthemen: Sich selbst und anderen in der Tiefe begegnen, Sinn- und Werteerleben erspüren, Stimmige Kommunikation nach innen und außen erfahren, Authentisch sein und erfüllt leben.

Christine Weißhaar, *Einblicke in die Praxis der Achtsamkeit*

Nur zu häufig verlieren sich Menschen, die in helfenden, medizinischen und therapeutischen Berufen arbeiten, irgendwann selbst aus dem Blick. Hier kann uns Achtsamkeit helfen, Selbstfürsorge zu entwickeln. Achtsamkeit kann zu tiefer Entspannung führen und verbindet uns mit der lebendigen Präsenz des Augenblicks. Der Vortrag soll sowohl theoretische als auch praktische Einblicke in die Wirkungsweise der Praxis der Achtsamkeit geben.

Christine Weißhaar studierte Romanistik und Ethnologie, ist staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin sowie zertifizierte Achtsamkeits-Lehrerin. Sie war lange in eigener logopädischer Praxis in Berlin tätig und arbeitet derzeit in einer Reha-Klinik in Schleswig-Holstein. Sie verbindet die sprachtherapeutische Arbeit mit der Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit.