

„Sommerzeit, Dein Aufblühen“

- und die kommende Ernte vorbereiten

Montag, den 15. Juli -

Montag, den 23. Juli 2024

Präsenz wirkt nach innen und strahlt nach außen

Es erwartet Dich ein besonderes Dorf in der Schweiz: Trogen im Appenzeller Land, ein wunderschöner Saal: der Rösslisaal, eine kleine Gruppe von Teilnehmenden und ich: Michaela Ehinger.

Innehalten. Abstand gewinnen. Jede reist mit ihren eigenen Fragestellungen, jeder mit seinen eigenen Anliegen in seinem Sosein an:

- dich spüren und zentrieren
- dich mental und körperlich voller Mitgefühl entfalten und aufrichten
- inspiriert vom Zusammensein, der Ruhe und Schönheit des Appenzeller Landes, Lebensfreude teilen
- Regeneration und Wachstum erfahren
- Praktiken kennenzulernen und praktizieren, die es Dir ermöglichen, in Momenten der Überforderung Halt zu finden, Stress in Gewahrsein zu verwandeln, durch Fokussierung auf körperliche Vorgänge dem Gedankenkarussell Einhalt zu gebieten ...
- neue Gewohnheiten entwickeln, Selbstwirksamkeit erfahren, Gestalter:in sein
- deinem Sein vertrauen und in vielen Augenblicken wertschätzend agieren.

In der Woche erkunden wir, wie es uns gelingt wohlwollend und wertschätzend mit uns selbst und anderen im Dialog zu sein.

Deine individuelle Entfaltung und ein stärkendes Füreinander stehen im Zentrum meiner Aufmerksamkeit.

Die von mir entwickelte Präsenz-Methode, sowie Körper-, Stimm- und Mentaltraining dienen uns dazu, mentale und muskuläre Anspannungen wahrzunehmen und zu lösen. Dadurch öffnen wir Resonanzräume für den persönlichen Ausdruck. Widerstände und Glaubenssätze, die uns klein halten, nehmen wir wahr und begeben uns auf die Suche nach individuell hilfreichen Vorstellungsbildern.

Es ist mir wichtig wesentliche Zusammenhänge von Körperfunktionen und die zentrale Bedeutung der Atmung ins Bewusstsein zu heben und zu zeigen, was diese für den Umgang mit uns selbst bedeuten. Erst wenn wir wissen, wie wir diese „biologischen Werkzeuge“ kennenlernen, können wir eigenständig und feinsinniger agieren.

In der Seminarwoche untersuchen wir zunächst alltägliche Vorgänge wie Gehen, Stehen, Sitzen Atmen, Sprechen, um herauszufinden wie wir Präsenz bewusst herstellen können.

Was verändert sich in unserem Wohlbefinden, unserem Ausdruck, dem Klang unserer Stimme, wenn wir uns selbst und dem Augenblick anvertrauen?

Während der Woche wirst du die Praktiken so viel wie möglich anwenden, um sie dir wirklich anzueignen. Alle werden probieren und beobachten, was sich dadurch auch im Zusammensein verändert. So können wir neue Gewohnheiten aufbauen.

Welche Themen werden uns beschäftigen?

Die Qualität von Präsenz in alltäglichen Vorgängen begreifen und erleben - die Wechselwirkung von Körperhaltung und innerer Haltung - sich wohlfühlen mit der eigenen Sprechstimme - die körpersprachliche und sprachliche Ausdrucksfähigkeit erweitern.

Anhand von Zitaten, Gedichten oder kleinen Redebeiträgen werden wir die Kunst sich sprechend auszudrücken erforschen. Optional bist du eingeladen Textmaterial mitzubringen, an dem du arbeiten möchtest: einen Vortrag - familiär oder beruflich -, Gedichte ...

Welche Themen werden uns beschäftigen?

Durch die Fokussierung auf das Gegenwärtige entspannen wir uns. Unsere Wahrnehmungsfähigkeit erweitert sich: wir hören, sehen und fühlen deutlich mehr als unter Anspannung. In dem wir uns dem widmen, was wir gerade tun, entsteht Präsenz. Ein Bewusstseinszustand, in dem uns der präfrontale Kortex voll zur Verfügung steht, um verschiedene Perspektiven wahrzunehmen und reflektiert zu agieren.

Brauchen wir diesen Bewusstseinszustand nicht dringend, um in einer komplexen Welt mit großen Herausforderungen zukunftsgerichtete Ansätze zu finden?

„Chance by design or by disaster?“ fragt die Neurowissenschaftlerin Maren Urner.

„Sommerzeit, dein Aufblühen – und die neue Ernte vorbereiten“ ermöglicht es Dir, neue Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften angewandt zu erleben und zu kultivieren.

Ich lade dazu ein die Gestaltungskräfte gemeinsam zu entfalten!

Wer begleitet dich?

Mein Name ist Michaela Ehinger. Als Coach und Seminarleiterin durfte ich über 2000 Menschen unterstützen. Meine Erfahrung als Schauspielerin und Lehrende habe ich in meinem Lehrbuch „**PRÄSENZ. Handlungsspielräume erkennen und gestalten**“ auf den Punkt gebracht. Es gibt Einblick in die von mir entwickelte Methode.

Präsenz zu sein ist das Gegenteil von Stress zu erleiden. Die Fähigkeit Präsenz herzustellen ist erlernbar. Kommunikationssituationen aller Art profitieren davon.

Das Feedback der Menschen und Unternehmen, mit denen ich arbeiten durfte, ist ausgesprochen positiv. Auf meiner Webseite findest du aussagekräftige Referenzen und viele weiterführenden Informationen.



Wo werden wir uns treffen?

Das Dorf Trogen in der Schweiz liegt circa 20 Minuten hinter St. Gallen. Es zeichnet sich durch auffallend schöne Bauten, freundliche weltoffene Bewohner:innen und viele Kulturinitiativen aus. Seit bald zwanzig Jahren komme ich in meine Wahlheimat.

Der wunderschöne Rösslisaal in Trogen mit Blick ins Appenzeller Land und auf den Bodensee wird uns Raum bieten für die Zusammenarbeit. Außerdem werden wir auch die ein oder andere Erfahrung in der Natur sammeln.



Genossenschaft Rössli Trogen
Hinterdorf 5
CH - 9043 Trogen

Unterkunft 1.

Im Rössli. <https://www.roesslisaal.com/gasthaus>

Einfache liebevoll renovierte Zimmer mit Charme. Hier findet man auch einen günstigen Schlafplatz im Mehrbettzimmer. Im Haus gibt es 6 Zimmer. Hier gilt es zügig eine Entscheidung zu treffen und Hanna Schoensee zu kontaktieren:

gasthaus@roesslitora.ch / Telefon: 0041 (0)77 275 22 16

Gebt bei der Anmeldung das Seminar an, dann erhaltet ihr eine zusätzliche Vergünstigung.



Unterkunft 2.

Im Ort gibt es die Krone, die von einem Verein betrieben wird. Drei Minuten Fußweg zum Rössli. <https://www.krone-trogen.ch>

Unterkunft und Anreise bitte individuell planen.

Auf Wunsch kann ich euch für Fahrgemeinschaften vernetzen. Du kommst auch sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Trogen.



Wie sieht der Tagesablauf aus und was kostet die Workshopwoche?

Anreise am Montag, den 15.07.2024.

Willkommen und Workshop von 16 Uhr – 19 Uhr.

16.07. bis 22.07. täglich 5 – 6 Stunden

Workshop 10 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr. (Nach gemeinsamer Absprache wahlweise auch ein Abendblock und dafür nachmittags frei).

Ein freier Nachmittag, je nach Wetter und Stimmung, vermutlich der Samstag.

Abreise am Montag, den 23.07.2024. Workshop am Vormittag bis 13 Uhr.

Wasser und Tee sind vor Ort und in der Küche können wir uns zubereiten was uns gut schmeckt.

Maximal 10 Teilnehmende

Frühbucher bis 10. Mai: **1.250 €** danach: **1.400 €** zzgl. Mehrwertsteuer.

Im Preis begriffen sind die Vorbereitungen, Unterlagen und Material, mein Honorar und die Raummiete.

Bei Bedarf spricht mich bitte bezüglich einer Preisreduktion für die Workshops an.

Wie verpflegen wir uns?

Individuelle Verpflegung, Gasthäuser fußläufig, sowie die Möglichkeit in der gut ausgestatteten Küche selbst kleine Gerichte zuzubereiten. Die Verpflegungskosten ergeben sich zusätzlich.

Was ist mitzubringen?

Bequeme Kleidung und Schuhe zum Spazieren, ein leeres Büchlein eurer Wahl, etwas zum Schreiben, kleiner Rucksack, Wasserflasche für unterwegs.

Optional: Gedichte, Texte oder Material für einen kleinen Vortrag.

Wenn du Fragen hast, oder dich anmelden möchtest wende dich gerne an mich:

Michaela Ehinger
Tel. +49 177 74 72 439
info@ehinger-praesenz.de
<http://www.ehinger-praesenz.de>

