

Achtsam sprechen - kraftvoll schweigen

Kartause Ittingen, 26.10.2019, 9:00 - 17:00 Uhr

Erwachsenenbildung | Menschen begleiten | Ausbildung

mit Anselm Grün auf dem Weg zu bewusster Sprache

In der Sprache liegt eine grosse Kraft, die wir jederzeit nutzen können. Doch wie sprechen wir über uns und über andere? Oft reden wir, ohne uns unserer Sprache und deren Wirkung bewusst zu sein. Mit achtsamer und eindeutiger Sprache tun wir uns selbst viel Gutes. Bewusste Sprache zeigt sich auch in einem wertschätzenden Umgang mit anderen Menschen.

Gestaltung:

In diesem Kurs machen wir uns auf den Weg zum achtsamen Sprechen und zum kraftvollen Schweigen. Leitfaden sind uns Ausschnitte aus dem Buch von Anselm Grün „Achtsam sprechen - kraftvoll schweigen“. Wir befassen uns anhand von kurzen Texten mit unserer persönlichen Sprache, die charakteristisch für unsere Persönlichkeit ist. Situationen aus dem Alltag der Teilnehmenden dienen uns als Ausgangspunkt, unsere Sprache zu überdenken und stimmige Alternativen zu finden. In Momenten der Stille und des Schweigens lassen wir die Inhalte des Kurses auf uns wirken und erfahren die Kraft, die im Schweigen liegt.

Teilnehmende:

Männer und Frauen, die vertieft mit bewusster Sprache ihren Alltag gestalten wollen.

Leitung:

Eva Woodtli Wiggenhauser, Germanistin, Kommunikationstrainerin und Dozentin für das Sprach- und Kommunikationskonzept «Lingva Eterna».

Kosten:

Fr. 150.— pro Person, inklusive Kurskosten und Mittagessen

Anmeldung:

Bis 13. Oktober 2019

Veranstalter: tecum - Zentrum für Spiritualität Bildung und Gemeindebau