

# Let it be...

Ein Seminar in Verbindung von Achtsamkeitspraxis  
und Familien(re)konstruktion in Königshorst im Wendland

## Let it be...

Ein Sonderseminar des IF Weinheim: Achtsamkeitspraxis & Familien(re)konstruktion

In diesem Seminar möchten wir Achtsamkeitspraxis in Anlehnung an den mbsr-Ansatz nach Jon Kabat-Zinn und Team mit den Lebensgeschichten der TeilnehmerInnen verbinden und laden zu vier Tagen „Familien(re)konstruktion und Achtsamkeitsübungen“ nach Königshorst ins Wendland ein.

Wir werden täglich Sitzmeditation, Yoga oder den Bodyscan anbieten (und Sie in Ruhe damit bekannt machen) und uns Zeit nehmen für Ihre und Eure Familiengeschichten in ihrer ganzen Vielfalt. Auch andere Achtsamkeitsübungen werden zwischen und auch in den Einzel- und Gruppenarbeiten eingeführt, können sich so einprägen und über das Seminar hinaus im beruflichen und privaten Alltag wirksam werden. Wir werden außerdem nach den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen mit Skulpturen, Zeitleisten, Symbolen, Genogrammen, Fotos und Ritualen arbeiten.

Der systemische Blick auf die Lebensgeschichten führt uns auch immer wieder zu Virginia Satir. Mit ihrer Aufmerksamkeit für die Unterscheidung von Beobachtungen und Interpretation und vielem mehr in ihren Kommunikationsmodellen und dem Ansatz der Familien(re)konstruktion hat sie uns wesentliche Grundlagen für die beraterische Arbeit an die Hand gegeben. Ebenso wichtig waren ihr die Schulung der Wahrnehmung über die verschiedenen Sinneskanäle in der Kommunikation sowie die Einführung von mehrgenerationalen und kulturübergreifenden Übungen und Sichtweisen. Die Verbindung mit der Natur rund um das Tagungshaus und auch die Poesie im weitesten Sinne werden in diesem Seminar eine wichtige Rolle spielen, bringen Sie gern mit, was Ihnen als Text, Bild oder Musik gerade bedeutsam ist.

Eine besondere Möglichkeit ist zudem, dass Sie über das Seminar hinaus noch einen oder zwei Tage länger im Seminarhaus wohnen und die „Kulturelle Landpartie“ mit zahlreichen Kulturveranstaltungen im Wendland kennenlernen können. Bitte melden Sie sich in diesem Fall direkt im Tagungshaus und vereinbaren Sie die zusätzlichen Übernachtungen. Informationen zur Kulturellen Landpartie sind unter [www.kulturelle-landpartie.de](http://www.kulturelle-landpartie.de) abrufbar. Wir freuen uns auf Sie!



Termin:	23.-26. Mai 2012
Ort:	Königshorst im Wendland
Kosten:	395,00 Euro + Unterkunft/Verpflegung
Anmeldung:	IF Weinheim Tel. 06201-65952 <a href="http://www.if-weinheim.de">www.if-weinheim.de</a>
Informationen:	Tom Pinkall, Tel. 030-43051324 <a href="http://www.systems-change.de">www.systems-change.de</a>
Leitung:	Gesa Jürgens, Julia Strecker, Tom Pinkall (v.l.n.r.)

