

Je bewusster du deinen Weg gehst, desto erfolgreicher verläuft dein Leben

## STILLE TAGE IN OTTENSTEIN

### Angst, Gefahr und Lebensfreude 15.- 20. Oktober 2020, Ottenstein

**Beschreibung des Workshops:** Seit 2010 finden Menschen in Ottenstein zu einander, um bedeutsame Lebensthemen zu reflektieren, soziales Handeln zu fördern und um seelische Ausgewogenheit zu erlangen.

Diesmal bringt uns Covid 19 aus dem gewohnten Trott - ja, es könnte uns sogar dazu bringen, unsere Bedeutung für diese wunderbare Welt zu hinterfragen.

Jedenfalls aber erleben wir infolge der empfohlenen oder verordneten Maßnahmen der Regierung im Zusammenhang mit dem Virus Veränderungen in der Gestaltung vor allem unseres Beziehungslebens: die Beziehung zur Umwelt, die Bedeutsamkeit von Familie und schließlich auch die Beziehung zum eigenen Selbst – alles erscheint in neuem Licht. Gleichzeitig werden aber oft auch alte, unspezifische Ängste geweckt, die wir durch Verdrängung, Anpassung und Leistung gut kompensieren konnten. Corona könnte Anstoß zur seelischen Entwicklung sein - hin zu mehr Zufriedenheit, Selbstsicherheit, Achtsamkeit und Lebensfreude. Dieser Prozess braucht Begleitung und soziale Resonanz um verinnerlicht zu werden. Deshalb arbeiten wir miteinander am

**Ziel:** vertiefte Achtsamkeit für die Ausdrucksformen tiefer Ängste, Anregung bewusster Verarbeitungsprozess, Förderung von Autonomie, Resilienz, Selbstwertempfinden – und unbekümmerter Lebensfreude.

- *Methoden:* Erlebnisaktivierende Methoden der Körper-Psychotherapie, systemische Interventionen –alles auf Basis des Personzentrierten Ansatzes und guter Gespräche untereinander.

**Leitung:** Christa Gutmann, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Paartherapeutin, Klientenzentrierte, auch systemisch arbeitende Psychotherapeutin (KP, SF) Lehrtherapeutin, Supervisorin und Mediatorin

**Zeit:** Donnerstag, 15.10. 2020, 11 Uhr (Ankommen, Information) bis  
Dienstag, 20.10. 2020, 13 Uhr (32 Einheiten)

**Ort:** Hotel Restaurant Ottenstein, Peygarten/Ottenstein 60, 3532 Rastendorf  
Telefon: 02826/251 Fax: 02826/251-14614  
E-Mail: [rezeption@hotelottenstein.at](mailto:rezeption@hotelottenstein.at) Internet: <http://www.hotelottenstein.at>

**Kosten:** € 300, Aufenthalt u. Verpflegung extra;

**Anmeldung und nähere Auskünfte:** [www.c-gutmann.at](http://www.c-gutmann.at), [christa.gutmann@aon.at](mailto:christa.gutmann@aon.at) oder  
Tel. 02272-67525 ABW (für Rückruf bitte Tel.-Nr. angeben).  
Bei Erstanmeldung telefonisches Vorgespräch zum Kennenlernen erbeten.

**Anrechenbarkeit:** Selbsterfahrung für Lebens- und Sozialberatung, Psychotherapeutisches Propädeutikum, Supervision; Anerkennung als Fortbildung bitte klären.