

0 Online-Angebote

Abenteuer Älter werden – Mit „Holding Space“ souverän und (selbst-) mitfühlend älter werden

Wir werden alle älter. Sicher kennst du Momente, wo du dir dessen bewusst geworden bist: Ein Blick in den Spiegel, wiederkehrende Schmerzen oder auch der Verlust geliebter Menschen, insbesondere der eigenen Eltern, können solche Momente sein.

Die Tatsache, dass wir altern, bedeutet auch, sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen. Das erscheint erstmal nicht so sexy, aber das Älterwerden bietet auch viele Chancen, die wir entdecken dürfen.

Das „Holding Space“-Konzept (nach Heather Plett, www.centerforholdingspace.com) bietet Werkzeuge, die – neben vielen anderen Anwendungsmöglichkeiten – uns dazu einladen, selbst-mitfühlend über unseren ureigenen Alterungsprozess nachzudenken und so unseren je eigenen Weg damit zu finden. Da das Altern (so wie das Sterben) in westlichen Industriegesellschaften selten offen diskutiert, sondern eher vermieden wird, kann Holding Space als Praxis helfen, „Raum für sich selbst zu halten“, den eigenen Prozess zu reflektieren und sich so Handlungsspielräume zu eröffnen.

Ausführliche Kursbeschreibung und genaue Termine auf unserer Homepage www.familienbildung-ts.de

TS 5000

Ort: Online

Termin: dienstags, 18.30-20.00 Uhr

Leitung: Christina Kettler

Kosten: 25,00 € für 5 Termine

Holding Space – Übergänge und Umbrüche begleiten

Das „Holding Space“-Konzept (nach Heather Plett, www.centerforholdingspace.com) bietet Werkzeuge, die uns dazu einladen, selbst-mitfühlend über unsere eigenen Veränderungsprozesse nachzudenken, oder andere Menschen mitfühlend in ihren Veränderungsprozessen zu begleiten.

„Holding Space – Raum halten – ist das, was wir tun, wenn wir mit einer Person oder Gruppe auf eine Reise durch einen Grenzraum, eine Krise gehen. Wir tun dies, ohne ihnen das Gefühl zu geben, unzulänglich zu sein, oder zu versuchen, sie zu „reparieren“ oder das Ergebnis des Veränderungsprozesses zu beeinflussen. Wir öffnen unsere Herzen, bieten bedingungslose Unterstützung an und lassen Urteile und Kontrolle los.“ Heather Plett, The Art of Holding Space.

TS 5001

Ort: Online

Termine: auf www.familienbildung-ts.de

Leitung: Christina Kettler

Kosten: 100,00 € für 5 Termine