



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de



Bildungsurlaub / Fortbildung
Selbstbewusstheit und Achtsamkeit
im Arbeitskontext
„Ein Königreich für ein Pferd“
Achtsamkeit, Wahr...-nehmung und Rollen...-Spiel

Wir alle tragen Masken und füllen unterschiedliche Rollen aus. Diese helfen uns sowohl im Privaten als auch im beruflichen Alltag zu bestehen.

Pferde erkennen solche Masken und Rollenbilder. Ohne zu werten oder zu urteilen spiegeln sie uns in unserem Verhalten, erkennen unsere Eigenschaften, Stimmungen und Dispositionen. Ihre Reaktion auf uns ist unmittelbar und ehrlich, doch trotzdem sanft, zugewandt und freundlich.

In der Gruppe wollen wir wohlwollend unsere Wahrnehmung und Achtsamkeit schulen, um anschließend spielerisch neugierig in neue Rollen zu schlüpfen und so die Sinnhaftigkeit bisheriger Rollen zu hinterfragen und ggf. zu festigen oder zugunsten aktuellerer Verhaltensmuster zu verwerfen.



Im Improvisationstheater – oder kurz Improtheater – wenden wir uns auf spielerische und facettenreiche Weise dem Augenblick, dem „Jetzt“ zu. Es geht um den Moment und den ihm innewohnenden Impuls, um das Loslassen vom Planbaren, dem Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und Spontaneität und um die Achtsamkeit dem Mitspieler, der Gruppe sowie sich selbst gegenüber.



Die Pferde unterstützen uns hier auf unserem Weg zu mehr Authentizität, innerer Klarheit und zeigen wertfrei sowohl vorhandene Kompetenzen sowie evtl. Defizite auf.

Im spielerischen Rollenerleben werden insbesondere im Berufsleben häufig vorausgesetzte Fähigkeiten wie Kreativität und Phantasie, sowie spontanes Handeln und Entschlussfähigkeit trainiert.



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de

Vorerfahrungen mit Pferden sind nicht notwendig, aber auch nicht hinderlich. Es wird nicht geritten, wir nehmen ausschließlich vom Boden zu den Pferden Kontakt auf.
Auch Theatererfahrungen sind nicht notwendig.

Seminardauer: 5 Tage

Dozenten:

Birgit Breuer



Sozialpädagogin, Sängerin, JääzzComedy

Stephanie Ostendorf

