

BewusstSein 2.0 Workshop

Was erfüllt mich, wie gestalte ich mein Leben sinnhaft?

In diesem Workshop gehen wir der Frage nach, worin finde ich Freude und Kraft, wie gestalte ich meinen weiteren Weg sinnstiftend. Der Kontakt mit der eigenen Energie und Bestimmung, ein erfüllendes Leben führen, steht im Zentrum unseres Workshops.

Wir unterstützen dich in deinem Prozess mit anregenden und inspirierenden Sequenzen, die mentale, kognitive, emotionale und spirituelle Elemente sinnvoll miteinander verbinden. Deine Lernerfahrungen und Erkenntnisse werden durch individuelle Reflexion und Resonanz aus der Gruppe vertieft.

Lass dich in diesem Workshop inspirieren von der Heldenreise, dem integralen Denken sowie dem Ikigai-Modell. Du darfst dich auf wirkungsvolle Methoden aus Coaching, transformativem Atmen, Energiearbeit sowie Schamanismus freuen.



Wir bieten dir Raum für bewusstes Wachstum.

Inhalt des Workshops

Folgende spannende Themen werden uns während des Workshops begleiten:

► **Modul 1: Innenschau - Klarheit**

Mich selbst und meine aktuelle Situation bewusst wahrnehmen. Was zeichnet mich aus, motiviert und erfüllt mich?

In diesem Modul begibst du dich u.a. mit Hilfe des Ikigais auf den Weg zu dem, was dich erfüllt, wo du deine Fähigkeiten einbringen kannst und du Sinn und Erfüllung findest.

In Modul 2 nutzen wir die Kraft kreativer, Formgebender Methoden, um intuitiv motivierende, erfüllende und sinnstiftende Visionen entstehen zu lassen. Das transformative Atmen unterstützt den Prozess des Verankerns des positiven Erlebens im Körper.

► **Modul 2: Orientierung - Intention & Vision**

Wohin zieht es mich, was ist für mich von Bedeutung, sinnvoll und erfüllend? Eigene Ziele, Visionen erkennen und ergründen.

Wir erreichen Ziele schneller und lustvoller, wenn das innere Feuer brennt und wir mit unserer Energie verbunden sind.



► Modul 3: vom Gegenwind zu Rückenwind

Wie ändere ich hinderliche und destruktive Verhaltensmuster in neue positive Gewohnheiten? Wie kann ich Schattenanteile konstruktiv in mein Leben integrieren?

Modul 3 begleitet dich dabei, deine Stolpersteine zu erkennen und zu definieren. Erprobte Coachingtools, spirituelle Rituale und bewusste Atemsequenzen unterstützen dich dabei, deine Stolpersteine wertzuschätzen, in nützliche Verhaltensweisen zu transformieren und diese in dein Leben zu integrieren.



► Modul 5: Resonanz - I. Rückschau

Das Modul 5 findet nach 8 Wochen statt und dient der ersten Rückschau.

Wo bin ich auf meinem Weg bereits erfolgreich unterwegs, wo bleibe ich noch dran? Was will ich weiter ausbauen? Wie kann ich die Resonanz aus der Gruppe für meine Entwicklung nutzen?

Ziel dieses Moduls ist, das bisher Erreichte zu würdigen und weitere hilfreiche Schritte zu definieren.

► Modul 4: Selbstwirksamkeit - Begleiteterteam

Was sind meine konkreten nächsten Schritte? Wie entwickle ich Selbstwirksamkeit? Wer und was unterstützt mich, meinen weiteren Weg erfolgreich und motiviert zu gehen?

Mit Kreativtechniken, Arbeiten mit Zeitlinien sowie schamanischen Praktiken definierst du konkrete Vorgehensweisen, wie du deine Ziele erreichst. Dieses Modul dient dem Transfer des Gelernten und Bewusstgewordenen in deinen Alltag.



Zielgruppe: Personen, die ein sinnstiftendes, eigenverantwortliches Leben anstreben. Max. 8 Teilnehmer

Dauer: 5 Tage, jeweils Freitag

Datum: 25. März 2022 09.00 - 18.00 Uhr
01. April 2022 09.00 - 18.00 Uhr
22. April 2022 09.00 - 18.00 Uhr
23. April 2022 09.00 - 18.00 Uhr
17. Juni 2022 09.00 - 18.00 Uhr

Kosten: Fr. 1'300.—
Kursunterlagen & Pausenverpflegung inbegriffen

Ort: Kraftfeld GmbH
Grubenstrasse 11
8045 Zürich

Leitung: Frank Kraft
Coach, Berater, Supervisor BSO
Logosynthese Instructor
Kursleiter, Dozent

Ursula Düggelin
Transformational Breathcoach®
Schamanische Ritualeiterin
SoulCollage® Facilitatorin

