



# Das innere Gleichgewicht finden

## Eine Woche Prävention intensiv

Eine Prävention zur Vorbeugung und Krisenintervention bei körperlicher und seelischer Erschöpfung.

Ambulante Angebote in den Räumlichkeiten der Friedrich-Husemann-Klinik

Die Friedrich-Husemann-Klinik bietet Übernachtungsmöglichkeiten im Gästehaus (inkl. Frühstück)

*Wie kann ich körperliche und seelische Gesundheit erhalten?*

*Wie gestalte ich meine Arbeit?*

*Welche Ziele setze ich mir im Leben?*

*Wie finde ich mein Eigenschöpferisches?*

*Die Präventionswoche möchte einen Freiraum schaffen . . .*

. . . in dem Sie Ruhe und Abstand vom Alltag finden

. . . in dem Sie verstehen lernen, wie Überforderung und Erschöpfung entstehen

. . . in dem Sie Anregungen erhalten, Ihre eigen-schöpferischen Fähigkeiten neu zu entdecken

. . . in dem Sie in praktischen Übungen einen anderen Umgang mit sich selber erfahren und Ihren Alltag neu gestalten lernen

Als erfahrenes Team begrüßen wir Sie auf dem Gelände der Friedrich-Husemann-Klinik und möchten auf Ihre Fragen und Anliegen in seminaristischer Weise eingehen. In der überschaubaren Gruppe entsteht so ein Miteinander, das reichhaltig unterstützt und soziale Prozesse verdeutlicht.

Auskunft unter: Sekretariat Telefon 07661-392 164 (die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt)

Mona Lenzen, Kristin Lumme und Dr. Wolfgang Rißmann

## Zum Inhalt - Seminar - Eurythmie - Sprache

Wir gehen von Ihren individuellen Fragen aus und vertiefen diese im gegenseitigen Dialog. Dabei suchen wir nach Wegen zur Gestaltung der eigenen Arbeit und zum Umgang mit Stress. Die gemeinsame Arbeit und der Austausch von persönlichen Erfahrungen sind dabei hilfreich.

Die Eurythmie hat ihren Ursprung in den Gesetzmäßigkeiten von Sprache und Musik. Sie möchte die Freude an der eigenen Bewegung fördern. Grundlegende soziale Fähigkeiten wie Verantwortung, Vertrauen, Flexibilität, Beziehung (Ich-Du-Wir-Verhältnis) können dabei geschult werden. Sie führt zu einem inneren Gleichgewicht und eröffnet neue Perspektiven zu kreativem Handeln im Alltag.

Das bewusste Erüben des Sprechens befreit und vertieft den Atem. Es hilft das Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung zu finden und stärkt Ihre Eigenwahrnehmung,

sowie Ihr Selbstvertrauen. Mit einfachen Schauspielübungen entdecken wir auf spielerische Weise unsere kreativen Ressourcen im eigenen Ausdruck und im Zusammenspiel mit der Gruppe.

## Übungen der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit

Leicht erlernbare Übungen stärken die seelischen Fähigkeiten der Wahrnehmung durch die Sinne und den Einsatz des Willens. Sie fördern dabei Ihre Konzentration, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit sowie die Lebendigkeit im Fühlen.

Das Gelände der Friedrich-Husemann-Klinik befindet sich im Dreisamtal des Hochschwarzwaldes, einer der schönsten und erholsamsten Gegenden Deutschlands.

Die hauseigene und biozertifizierte Küche vor Ort versorgt Sie freundlich mit hervorragendem Essen. Während der Mittagszeit können Sie einen entspannenden und revitalisierenden Wickel als äußere Anwendung in Anspruch nehmen.

## Das Programm von Montag bis Freitag

9.30 – 10.45 Uhr

**Sprachgestaltung**

Pause

Imbiss und Getränke

11.15 – 12.15 Uhr

**Seminar** mit Gespräch und Übungen der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit

12.15 – 12.30 Uhr

**Bewegter Ausklang**

12.30 – 13.00 Uhr

**Mittagessen**

Mittagspause

Schöne Naturspaziergänge  
Äußere Anwendung des Wickels  
Liegen im Ruheraum

15.00 – 16.15 Uhr

**Eurythmie**

Pause

Kuchen und Getränke

16.45 – 17.45 Uhr

**Seminar** mit Gespräch und Übungen der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit

17.45 – 18.00 Uhr

**Bewegter Ausklang**

## Die Dozenten

Mona Lenzen  
Dipl. Eurythmistin, unterrichtet seit 23 Jahren Kinder und Erwachsene, Eurythmie im Arbeitsleben, fördert Qualitäts-Entwicklungs-Prozesse in Landwirtschaft, Wirtschaftsbetrieben, sozialen und pädagogischen Einrichtungen, Dozentin in Holland und Ägypten



Kristin Lumme  
Sprechtrainerin und Schauspielerin, Dozentin und Regisseurin in Schauspielschulen, pädagogisch-kulturellen Zusammenhängen und künstlerischen Aus- und Weiterbildungen in Köln, Hamburg, Freiburg und Wien, freischaffend tätig als Künstlerin und Sprachgestalterin



Dr. Wolfgang Rißmann  
Facharzt für Psychiatrie, seit 1987 leitender Arzt an der Friedrich-Husemann-Klinik, anthroposophisch-medizinische Forschungs- und Entwicklungsarbeit, Ausbildung von Ärzten, Pflegenden und Therapeuten, internationale Vortrags- und Seminarartigkeit



Die aktuellen Termine und Preise entnehmen Sie bitte dem Anmeldeformular