

SELBST in Führung

IFS-Jahresgruppe für Menschen in begleitenden, beratenden & kreativen Berufen

Was bedeutet es, wirklich „in sich geführt“ zu sein? Wie fühlt es sich an, aus dem "Selbst" heraus zu handeln, einem inneren Zustand von Klarheit, Ruhe und Verbundenheit - auch in herausfordernden Momenten?

Über ein Jahr hinweg treffen wir uns monatlich für einen Freitagnachmittag und einen ganzen Samstag, um diesen Fragen nachzugehen und eine verlässliche Grundlage für Integration und menschliches Wachstum zu schaffen.

Wir laden Dich zu einer Reise mit dem Inner Family Systems (IFS) Modell nach Richard Schwartz ein, einem achtsamen, wertschätzenden Ansatz zur Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen. Es geht nicht nur um das Verstehen des Modells, sondern vor allem um die eigene Erfahrung: den lebendigen Kontakt mit deinem inneren System und die Öffnung hin zu einer Führung aus dem Selbst im IFS-Sinne.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die mit anderen arbeiten – therapeutisch, pädagogisch, beratend oder künstlerisch – und ein profundes Verständnis für innere Prozesse entwickeln möchten, ohne eine vollständige IFS-Ausbildung zu absolvieren.

Was dich erwartet:

- Einführung und Vertiefung zentraler IFS-Konzepte
- Selbsterfahrungsübungen im Kontext dieser Ideen
- Austausch in Kleingruppen und im Plenum
- Demo-Sitzungen (Live-Arbeit) zur Veranschaulichung innerer Prozesse
- Raum, eigene Themen und Fragestellungen einzubringen
- Verbindung von IFS mit Methoden der angewandten Improvisation, die spielerisch Zugang zu inneren Anteilen eröffnet
- Elemente aus der spirituellen Praxis des tibetischen Kün Nye Yoga, die Körper, Geist und Seele integrieren, unsere Wahrnehmungsfähigkeit beleben, Entspannung und Resilienz fördern

Tiefe und Leichtigkeit können Hand in Hand gehen. Persönliches Erleben, fachliche Reflexion, methodische Sicherheit und gemeinsames Forschen bereichern sich in diesem Kurs gegenseitig.

„Selbst in Führung“ bedeutet nicht Kontrolle, sondern Entspannung, Heimkehren: wohlwollende, klare Präsenz, die es ermöglicht, mit den eigenen Anteilen, mit anderen Menschen und mit der Welt in innigem Kontakt zu sein.

Wenn dich diese Form des Lernens anspricht – erfahrungsorientiert, verkörpert und im Dialog – bist du herzlich eingeladen, Teil dieser Jahresgruppe zu werden.

Termine - jeweils Freitag 17 - 20 Uhr & Samstag, 11 - 14 und 16 - 19 Uhr

23. & 24.10. Schnuppern/Kennenlernen

06. & 07.11.26

04. & 05.12.26

08. & 09.01.27

12. & 13.02.27

12. & 13.03.27

09. & 10.04.27

07. & 08.5.27

11.&12.06.27

09. & 10.7.27

Gegebenenfalls können die Termine am Schnuppertermin mit der Gruppe nach Bedarf angepasst werden. Auch besteht die Möglichkeit, statt des Freitagabends den Sonntagvormittag am selben Wochenende zu nehmen.

Ort

Yoga Glück am Bodensee

Schobuliweg 2, 78462 Konstanz

www.yogagluck-bodensee.de

Kosten

210€/Wochenende

180€/Wochenende ermäßigt (ermäßigter Preis nach eigenem Ermessen)

Der Jahreskurs kann nur vollständig besucht werden, eine Teilnahme an einzelnen Wochenenden ist nicht möglich.

Richard Alf, Heilpraktiker für Psychotherapie in privater Praxis in Freiburg

IFS-Therapeut, Gestalttherapeut und Kum Nye -Trainer

www.gestaltarbeit-richard-alf.de

Caroline Schneider, IFS-inspirierte, systemische Coach und Prozessbegleiterin,

Improschauspielerin und Expertin für Angewandte Improvisation

www.presence-coaching.de

Bei der **Angewandten Improvisation** nutzen wir Methoden und Übungen aus dem Improtheater und üben eine innere Haltung der Offenheit und Herzverbundenheit. Wir erfahren Prinzipien wie "Scheiter heiter", "Lass deine Partner:innen gut aussehen", "Angst in Neugier verwandeln" und "So ist es, und..." anhand von Übungen, die uns miteinander, mit dem gegenwärtigen Moment und mit uns selbst in Verbindung bringen. Wir erleben, dass Freude und Leichtigkeit auch in unsicheren oder herausfordernden Momenten zu finden ist.

Das tibetische **Kum Nye** ähnelt in seinen Bewegungsformen dem Yoga. Es hat seine Wurzeln in einer tiefen geistigen Heilarbeit, in deren Mittelpunkt die Vorstellung steht, dass wir heil werden können, wenn wir alle Energie im Körper wieder ins Fließen bringen. Um das zu erreichen, üben wir auf unterschiedliche Weise mit dem Atem und mit den Sinnen, allen voran dem Fühlen. Auf diese Weise regen wir Kum, den subtilen Energiekörper, auch Wissenskörper genannt, an. Sobald das geschieht, beginnt unsere innere Reise sich zu öffnen und auszudehnen in geistige Dimensionen.