

## Leitung



- Leitung

### Peter Grohme

ist Fachreferent für den **K**irchlichen **D**ienst in der **A**rbeitswelt im Referat Wirtschaft-Arbeit-Soziales im Dezernat Bildung der Evangelischen Kirche Kurhessen-Waldeck. Zu seinen Aufgabengebieten gehört Kommunikation und im speziellen, der Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz.

## Referentin



- Rechtsfragen

### Sandra Maurer

ist Rechtsanwältin und beschäftigt sich seit 2006 mit dem Thema Mobbing am Arbeitsplatz; vertritt Mandanten in diesem Bereich und engagiert sich in verschiedenen themenbezogenen Netzwerken. Für Frau Maurer spielen neben den rechtlichen Gesichtspunkten auch die persönlichen Bedürfnisse und Erfahrungen ihrer Mandanten eine Rolle.

## Herzkreislehrer



### Gerd Aumeier

ist seit 1983 freischaffender Fotograf. Ruhe und Kraft im Alltag finden und wertschätzende Gemeinschaft leben, ist ihm Antrieb, Meditation zu lehren. Er steht uns als Trainer für die Grundübungen der Kraft zur Verfügung.

## Informationen

### Anmeldung

Die verbindliche Anmeldung senden Sie bitte bis zum **23.04.2021** formlos unter Angabe Ihrer vollständigen Adresse, Telefonnummer und der E-Mailadresse an:

Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck  
Referat Wirtschaft-Arbeit-Soziales  
Janine Barrera-Ortiz  
Wilhelmshöher Allee 330  
34131 Kassel

Telefon: 0561 9378 354  
Fax: 0561 9378 417  
E-Mail: [arbeitswelt@ekkw.de](mailto:arbeitswelt@ekkw.de)  
web: [www.arbeitswelt-ekkw.de](http://www.arbeitswelt-ekkw.de)

### Info

Peter Grohme, Telefon: 06456 3059956  
E-Mail: [peter.grohme@ekkw.de](mailto:peter.grohme@ekkw.de)

### Kosten

250,- Euro  
enthalten sind Seminargebühren,  
zwei Übernachtungen im EZ und Verpflegung

### Ort

Evangelische Tagungsstätte Hofgeismar  
Gesundbrunnen 8  
34369 Hofgeismar

### Zeit

Das Seminar beginnt am Freitag, den  
28.05.2021 um 17:00 Uhr und endet mit dem  
Mittagessen am Sonntag, den 30.05.2021  
gegen 13:00 Uhr.

### Anreise

Einen Anfahrtsplan für die Anreise mit dem  
eigenen PKW oder für die Bahn senden wir  
Ihnen gerne zu.

### CORONA INFOS

Die Veranstaltung findet unter Beachtung  
der Corona Konzepte der Kirche und der  
Tagungsstätte statt. Zum Beispiel wird auf  
geltende Abstandsregeln geachtet.  
Muss die Veranstaltung wegen **Covid 19**  
ausfallen, bieten wir Ihnen den  
**8. bis 10. Oktober als Ausweichtermin** an.

## WOCHENENDSEMINAR

# Stark im (Arbeits-) Alltag

Übungsreise für Körper, Geist und Seele



## SELBSTBEWUSSTSEIN SELBSTWERT SELBSTBEHAUPTUNG

Ev. Bildungsstätte Hofgeismar

28.-30. Mai 2021

## WOCHENEND-SEMINAR:

28.-30. Mai 2021

### Stark im (Arbeits-)Alltag

Alltag in der Arbeitswelt, das heißt oft einen täglichen Kampf gegen innere und äußere Bedrängung zu führen.

Wir können die Welt in uns und um uns herum verändern.

Der Herzkreis und die Grundübungen der Kraft begleiten uns auf einem Stück gemeinsamen Weges. Sie zeigen Ihnen Möglichkeiten, Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Selbstwertgefühl zu stärken.

Wir schaffen Raum für Gespräche:

- Recht haben und Recht bekommen
- Wie führe ich ein schwieriges Gespräch?
- Was nimmt mir die Angst vor dem Anderen?

Sie haben die Möglichkeit weitere, eigene Themen einzubringen.

### Kraft schöpfen

Inspirierende Texte und Raum für Austausch helfen beim gesunden Umgang mit Stresssituationen. Gemeinsam suchen wir nach Möglichkeiten, Kraftorte und Krafttexte zu finden.

### Der Herzkreis <sup>1</sup>

Wenn es um eine Entscheidung geht, ist die Intelligenz des Herzens in der Lage, den schärfsten und kritischsten Verstand zu beflügeln. Unser Herz ist neben dem Organ also ein energetisches Zentrum und damit ein innerer Projektionsort für unsere Authentizität, Echtheit und Wahrhaftigkeit, mit dem wir arbeiten können.

Der Herzkreis stellt ein Übungssystem dar, in dem wir uns mit der Herzenergie synchronisieren und diese für unseren gelebten Alltag in Beziehungen, Beruf und Selbstfürsorge fruchtbar werden lassen können.

### Grundübungen der Kraft

In diesem Training werden die Grundübungen der Kraft schrittweise erlernt und eingeübt. Die Öffnung der drei Zentren von Bauch, Herz und Kopf, mit zentrierten Bewegungen stehen inhaltlich im Mittelpunkt.

Wir erleben Erfahrung und Stärkung der inneren Kraft von Körper, Geist und Seele als Ausdruck von Freiheit.

Anwendungen für den Alltag werden gezielt angesprochen.



#### Der Ort:

Die Evangelische Tagungsstätte Hofgeismar ist eine Einrichtung der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck. Sie liegt im Herzen von Deutschland, nahe der Märchen- und documentastadt Kassel. In der historischen Anlage mit ihren stilvollen Tagungs- und Gruppenräumen, mit einem ehrwürdigen Schlösschen mit großzügigem Schlosspark und Teichanlage, finden die Tagungsgäste den erforderlichen Abstand vom hektischen Alltag.

Die Evangelische Tagungsstätte verfügt über freundlich eingerichtete Zimmer mit Dusche/WC.

Der Speisepavillon sorgt mit abwechslungsreichen regionalen Speisen für guten Appetit.

1) Dr. med. Alvis Gaußmann und Dr. med. Michael D.F. Schmidt: Der Herzkreis, 2004