



Workshop: 4 Tage

Für alle um und ab 60

Selbstbestimmt und selbstbewusst leben

Aktiv bleiben. Die Zukunft gestalten.

Der Workshop ist gedacht für alle Interessierten ab ungefähr 60 Jahren, die sich Gedanken machen über ihre Lebensgestaltung vor und nach der Pensionierung. Altes loslassen und sich auf Neues einlassen: Was will ich noch verwirklichen? Diese Phase des Umbruchs ist eine Chance, Ressourcen neu auszurichten und neue Spuren zu legen.

*Jetzt fängt
das Leben an.*





Antonia Gundlach Beitmirza
Beauftragt als Ausbildungsleiterin
am IKP Institut in Zürich

Das Leben in die Hand nehmen und sinnvoll gestalten

Der Übergang in die Lebensphase Ü60 ist geprägt von Vorfreude und Hoffnungen, neuen Vorsätzen und gespannter Erwartung. Dennoch können sich auch Unsicherheiten und Zweifel einschleichen.

Auf Erfahrungen bauen

Auf der einen Seite stehen die Erfahrungen und die Erinnerungen, das Wissen und das Können aus dem Berufs- und Familienleben. Vieles ist noch präsent, behält seine Wirkung auf die Persönlichkeit und wartet darauf, in einem neuen Kontext genutzt zu werden.

Grosse Fragen beantworten

Auf der anderen Seite stellen sich Fragen wie: Habe ich noch genügend Energie und Ressourcen, um einen neuen, herausfordernden Weg anzugehen in einem Umfeld, das sich so rasant verändert? Was hat mir diese Welt zu bieten, und was kann ich dazu beitragen? Was treibt mich an, und wo könnte ich mir selbst im Weg stehen? Wie finde ich eine befriedigende Balance zwischen Aktion und Kontemplation, zwischen Aufgaben und Ausruhen? Welche Ansprüche und Erwartungen der Umwelt soll ich erfüllen, und wo darf ich meine eigenen Vorstellungen ins Zentrum stellen und mit gutem Gewissen Nein sagen zu Forderungen von aussen?

Mut für die Zukunft

In diesem Workshop möchten wir Mut machen, die Zeit der Reife als Chance zu betrachten. Als Gelegenheit, Neues zu entdecken, sich selbst zu hinterfragen und herauszufordern. Als Entscheidungshilfe, um Verantwortung abzugeben und neue Kreativität zu erleben. Und als Epoche des Aufbruchs, in der wir Veränderungen anpacken, Zuversicht tanken und die nötige Motivation aufbauen, das Leben mit Freude selbstbestimmt zu gestalten.

Lebenssituation klären.
Lebensqualität bewahren.
Lebenserfahrung nutzen.
Lebensaufgaben angehen.

Mit dem Älterwerden kommen neue Herausforderungen auf die Generation Ü60 zu. Aber sie hat ihren Erfahrungsrucksack mit wichtigen Einsichten, Erkenntnissen und Fähigkeiten gefüllt, die viel dazu beitragen können, die Zeit nach dem Familien- und Berufsleben sinnvoll und sinnstiftend, verantwortungs- und wertebewusst zu gestalten.

Überblick im Leben schaffen.
Bedürfnisse erkennen.
Neue Einsichten integrieren.
Wertvorstellungen formulieren.
Alternativen entwickeln.

Der Mensch ist bunt, das Leben farbig – auch in der Phase der Reife. Vielleicht braucht es da und dort einen Anstoss und eine inspirierende Zeit, um seine Lebensgestaltung zu überdenken, sich mit seiner Rolle in der Mitwelt auseinanderzusetzen, neue Ziele zu formulieren und sie selbstbestimmt umzusetzen.

Lebensbejahend agieren.
Ressourcen aktivieren.
Sich selbst wahrnehmen.
Sicherheit gewinnen.

Aktiv Veränderungen angehen oder sich resigniert zurückziehen? Sie breiten Ihr Lebenspanorama vor sich aus und betrachten Ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft nach einem ganzheitlichen Ansatz, der Geist, Körper, soziales Umfeld, Lebensraum, Zeit und Spiritualität ins Gleichgewicht bringt.



Ablauf und Methoden

Sinnfindung im späten Erwachsenenalter

In diesem Workshop lernen Sie die IKP-Methodik kennen. Sie basiert auf einem ganzheitlichen, multidimensionalen und ressourcenorientierten Menschenmodell. Die verschiedenen Lebensdimensionen Körper – Psyche – Raum/Ökologie – Zeit – Spiritualität – Kontakt/Beziehungen sind allseitig miteinander verbunden und stehen in Wechselwirkung. Ziel unserer körper- und bedürfniszentrierten Arbeit ist das Herstellen eines möglichst stabilen Gleichgewichts, der inneren Balance. Wir gehen dabei prozess-, erlebnis- und erfahrungsorientiert vor. Durch Schulung der Achtsamkeit und Stärkung des Selbstwertgefühls werden Selbst-, Sozial- und Handlungskompetenz zur Verwirklichung einer erfüllenden Zukunft gestärkt.

Wir beschäftigen uns mit verschiedenen, kreativen Methoden und Techniken, die durch Selbsterfahrung vertieft werden:

- Betrachtung des Menschen aus ganzheitlicher Sicht mit den sechs Lebensdimensionen nach dem IKP-Modell
- Ressourcenaktivierung
- Schulung der Sinneswahrnehmung, Achtsamkeitsübungen
- Biographiearbeit
- Erkenntnisse zu Gesundheit und Ernährung, Essbiographie, Essen und Trinken aus ganzheitlicher Sicht
- Prüfen von Glaubenssätzen, Prägungen und deren Transformation
- Entspannungs- und Regulationstechniken
- Erfahren und Bewahren von Grenzen
- Spiritualität als Kraftquelle
- Spielerische Methoden zur Förderung von Selbst- und Fremdwahrnehmung



Modul	Lern- und Erfahrungsinhalte	Ziele	Dauer
1	Ankommen in der Gruppe, Kennenlernen, Entspannen.	Sich wohl und sicher fühlen in der Gruppe. Modell des Mensch-Seins und der Lebensbalance in den unterschiedlichen Lebensbereichen. Sich austauschen.	6h
	Erleben des ganzheitlichen Menschen- und Gesundheitsverständnisses.	Ganzheitlichkeit in Bezug zum eigenen Leben erkennen. Würdigung des Vorhandenen. Aktivieren der individuellen Ressourcen. Persönliche Standortbestimmung und Zielformulierung.	
2	Das eigene Essverhalten im Kontext von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Ernährungsfragen im Feld von Genuss und Prävention.	Reflexion zur eigenen „Ess-Sprache“, zu den eigenen, sich verändernden Bedürfnissen, Wünschen und Werten rund ums Essen. Mit aktuellen Erkenntnissen zum Thema Ernährung und Gesundheit den Essalltag bewusst und genussvoll gestalten.	6h
	Ausdruck von Bedürfnis und Emotion.	Bewusstsein der Grundbedürfnisse sowie eigener individueller Bedürfnisse und deren Befriedigung. In Kontakt kommen mit eigenen Emotionen, Selbstreflexion, Beobachtung und Beschreibung.	
3	Grenzen und Eigenverantwortung im fordernden Umfeld von Gesellschaft, Familie, Beruf und Freizeit, Nähe und Distanz.	Balance von Fürsorge und Selbstfürsorge, Erleben von Selbstregulation und Selbstermächtigung.	6h
	Das Phänomen des Kontaktes als wirkungsvolles Instrument zur Unterstützung der Gesundheit.	Förderung der Wahrnehmung, Erkunden und Erforschen der Beziehungsgestaltung.	
4	Vertraut werden mit energievollen und blockierenden Lebenseinstellungen. Wünsche und Möglichkeiten den verschiedenen Lebensbereichen zuordnen.	Reflexion einschränkender Prägungen und Möglichkeiten der Veränderung. Eigene Entwicklungsmöglichkeiten erkennen, neue Einsichten integrieren.	6h
	Kreativität und Spiritualität – Bewusstseinszustände, die sich gegenseitig nicht ausschließen, sondern sich wunderbar ergänzen.	Aus sich selbst heraus etwas Neues erschaffen, Neuorientierung.	

Durchführungsdaten siehe separater Datenplan

Umfang und Kosten

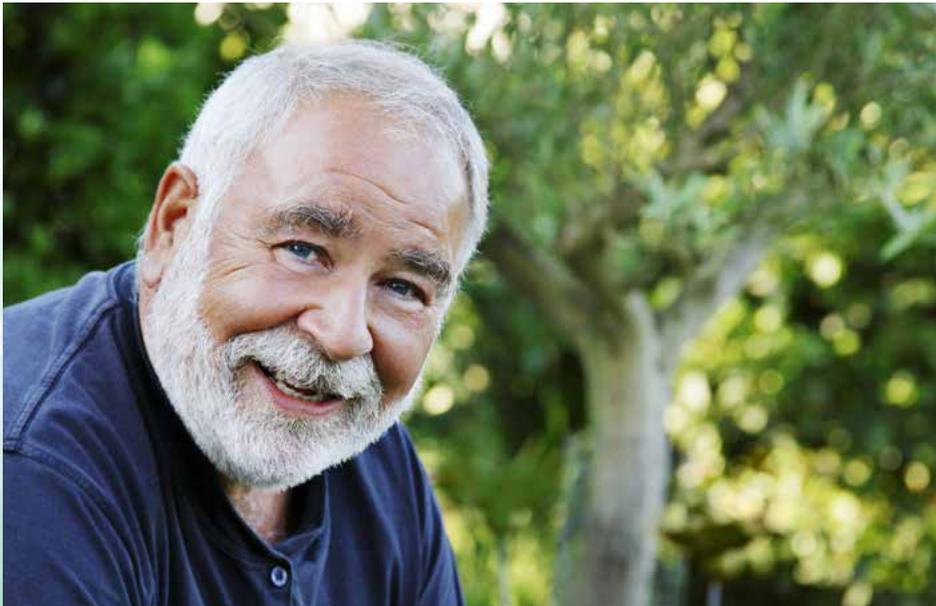
Kompakt, intensiv und anregend.

Der Workshop dauert vier Tage. Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe (höchstens 18 Personen).

Einzel- und Gruppenarbeit. Reflexion und Meditation. Kognition und Emotion. Imagination und Motivation.

Wir arbeiten mit unterschiedlichen Techniken und Methoden, die Ihnen helfen, Klarheit über Ihre Wünsche und Bedürfnisse zu erlangen, Ihre innere Balance zu finden, Ihre Kreativität zu wecken – und schliesslich motiviert und selbstbewusst persönliche Entwicklungsprozesse in Gang zu setzen.

Eine Kostenaufstellung und die voraussichtlichen Durchführungsdaten finden Sie auf dem Beiblatt.



Workshopleitung, Teilnahmevoraussetzungen



Antonia Gundlach Beitmirza

Beauftragt als Ausbildungsleiterin am IKP.

Aus-/Weiterbildungen

- Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom HFP
- Dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP
- Erwachsenenbildnerin SVEB1
- In eigener Praxis tätig

Und das bringen Sie mit: Die Offenheit für Unbekanntes, die Freude an der Auseinandersetzung mit dem Vergangenen, die Bereitschaft, Ihr Tun und Wollen zu reflektieren und den Mut zu entscheidenden neuen Schritten.

Mehr Infos und Online-Anmeldung:

www.ikp-therapien.com/fortbildung/senioren



Hier erhalten Sie Informationen zu weiteren Seminaren oder Fortbildungen:

Hauptsitz Zürich:



IKP, Kanzeleistrasse 17, 8004 Zürich
Telefon 044 242 29 30
Telefax 044 242 72 52

Zentrale Lage, Nähe Stauffacher,
7 Gehminuten oder drei Tramhaltestationen ab Hauptbahnhof

Bern:



IKP, Stadtbachstrasse 42a, 3012 Bern
Telefon 031 305 62 66
Telefax 044 242 72 52

4 Gehminuten vom Hauptbahnhof
(Ausgang West „Welle“)

info@ikp-therapien.com
www.ikp-therapien.com
www.psychotherapie-ikp.com



Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP
IKP Dr. Yvonne Maurer AG

