



Workshop: 4 Tage

Für alle um und ab 60

## Selbstbestimmt und selbstbewusst leben

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.



**Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP**  
IKP Dr. Yvonne Maurer AG



# Inhalte und Ziele

---



**Monika Rufer**

Dozentin für Fachfortbildung  
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. Aber vielleicht auch von Unsicherheit und Zweifeln.

### 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 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 Erfahrungs-Rucksack 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 mit den Lebensdimensionen Körper – Psyche – Raum/Ökologie – Zeit – Spiritualität – Kontakt/Beziehungen, die in ein möglichst stabiles Gleichgewicht gebracht werden. Wir nutzen körper-, emotions- und bedürfniszentrierte Arbeit und gehen dabei prozess-, erlebnis- und erfahrungsorientiert vor. Wir schulen unsere Achtsamkeit, stärken unser Selbstwertgefühl und erschaffen ein Selbst-, Sozial- und Handlungskonzept, das dabei hilft, die eigene Vorstellung einer erfüllten Zukunft zu verwirklichen.

### Einige der Themen, Techniken und kreativen Interventionen, mit denen wir uns beschäftigen und durch Selbsterfahrung vertiefen:

- Betrachtung des Menschen aus ganzheitlicher Sicht mit den sechs Lebensdimensionen nach dem IKP-Modell
- Ressourcenaktivierung
- Schulung der Sinneswahrnehmung, Achtsamkeitsübungen
- Verschiedene Kreativtechniken aus der Gestalttherapie
- Biographiearbeit
- Erkenntnisse zu Gesundheit und Ernährung, Essbiographie, Essen und Trinken aus ganzheitlicher Sicht
- Prüfen von Glaubenssätzen, Prägungen und deren Transformation
- Entspannungs- und Regulationstechniken – der Atem als hilfreiches Werkzeug
- Erfahren und Bewahren von Grenzen
- Imaginationen
- Bedürfnisetstehung und Befriedigung
- Embodiment und Körpergedächtnis
- Berührung als Sprache
- Spiritualität als Kraftquelle
- Spielerische Interventionen zur effektiven Förderung geistiger Fitness und gesunden Alterns



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.	7h
	Erleben des ganzheitlichen Menschen und Gesundheitsverständnis.	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 & Gesundheit den Essalltag bewusst und genussvoll gestalten.	7h
	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.	7h
	Das Phänomen des Kontaktes als wirkungsvolles Instrument zur Unterstützung der Gesundheit.	Erleben von Berührung und Präsenz, Förderung der Wahrnehmung, Erkunden und Erforschen.	
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.	7h
	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

---

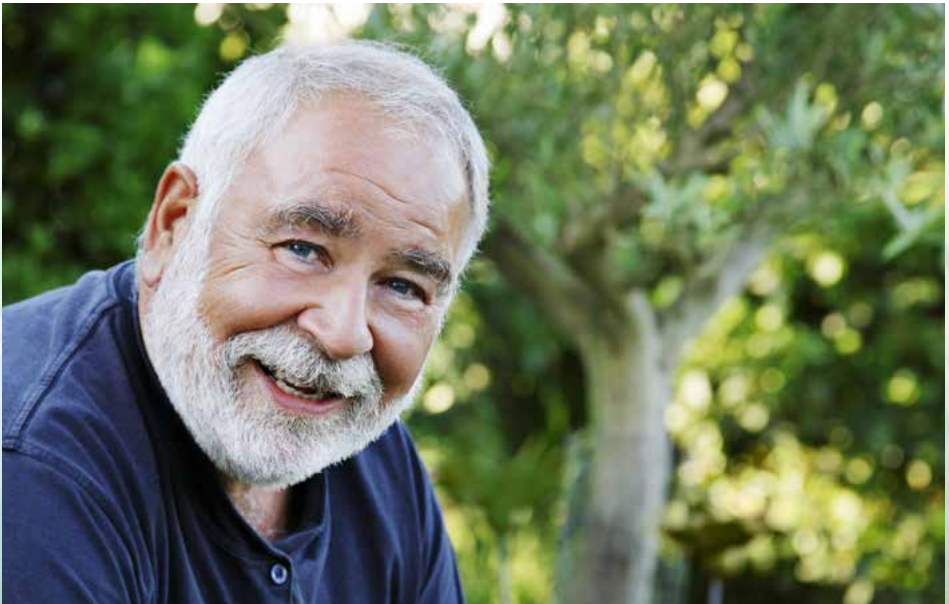
**Kompakt, intensiv und  
anregend.**

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

---



## Monika Rufer

verheiratet, 2 erwachsene Kinder  
Dozentin für Fachfortbildung am IKP Institut in Zürich

### Aus-/Weiterbildungen

- Ganzheitlich-Integrative Atemtherapeutin IKP
- KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT, Methode Atemtherapie
- TRE® Certified Provider, Trauma and Tension Releasing Exercises
- Zertifizierte psychotraumatologische Beraterin
- Zertifizierte EMDR-Therapeutin (EGTE)
- Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom; Beraterin SGfB
- Supervisorin OdA KT

**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.



# 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 Staufacher,  
7 Gehminuten oder drei Tramhalte-  
stationen 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](mailto:info@ikp-therapien.com)  
[www.ikp-therapien.com](http://www.ikp-therapien.com)  
[www.psychotherapie-ikp.com](http://www.psychotherapie-ikp.com)



**Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP**  
IKP Dr. Yvonne Maurer AG

