

Entdecke was in dir steckt

17-22
Jahre

Workshop für junge Erwachsene (17-22 Jahre)

Mach dich auf den Weg. Dieser Tagesworkshop wird der Beginn einer Reise zu dir selbst sein, von der du noch lange zehren wirst. Lass dich ein auf Abenteuer, geh mit uns neue Wege und du wirst dich neu kennenlernen. Gemeinsam werden wir die ersten Schritte in deine selbstbestimmte Zukunft gehen und tiefer eintauchen, um Klarheit und Orientierung zu bekommen.

Referentinnen: Viola Ott & Andrea Hipp

SA 20.4. 10:00-17:00 Einführungspreis 44,- statt 89,- Euro

Eltern-Kind-Beziehungen stärken

Fühlst du dich manchmal im Alltag mit deinen Kindern überfordert? Stößt du an deine persönlichen Grenzen?



Möglicherweise reagierst du ähnlich wie deine Eltern, obwohl du dir geschworen hast, niemals so zu sein wie sie. Diese Muster haben wir verinnerlicht und setzen sie als Erwachsene unbewusst fort. An diesem Abend lernst du Werkzeuge kennen um tiefer einzusteigen. Die Verhaltensmuster zu verstehen bewirkt die

Veränderung. In der Familie entsteht dadurch ein wunderbar entspanntes und unausgesprochenes Verständnis zwischen allen Beteiligten.

Referentin: Viola Ott

DO 18.4 // 16.5. // 4.7. 19:00-20:00 **Vortrag kostenlos**

Leih mir dein Ohr und ich schenke dir mein Herz

Sabine und Roland Bösel

Einführung in die Imago-Therapie: Gemeinsam wachsen und heilen – einander verstehen

Der erste Schritt in eine neue Lebens- oder Beziehungserfahrung ist die innere Berührung. Die Berührung unserer Seelen und Herzen. Wir brauchen Betroffenheit und die Kraft der Inspiration, um einen neuen Weg zu wagen. Jede Beziehung hat alles was sie braucht, um glücklich zu sein. Diese Überzeugung ist eine der wichtigsten Fundamente der Imago-Theorie. Heutzutage halten wir zu wenig Kontakt zueinander, investieren zu wenig Zeit, um einander wirklich in der Tiefe kennen zu lernen. Viele glauben Liebe ist Glückssache. Die wichtigste Entscheidung ist dran-zubleiben. Du kannst nur gewinnen, für dich selbst, für deine Beziehungen und für deine Kinder.

Referentin: Viola Ott

FR 17.5. // DO 6.6. 19:00-20:00 **Vortrag kostenlos**

AufstellungsAbend

Bewegung, Begegnung und Lösung aus der Stille

Oft begegnen uns im Leben Dinge, Themen, Hindernisse, bei denen wir merken, da wiederholt sich was, da „hängen“ ich immer wieder oder da komme ich nicht weiter. Sei es im beruflichen, familiären, sozialen, gesundheitlichen oder finanziellen „Feld“. Hier ist die systemische Aufstellungsarbeit ein wunderbares Werkzeug dieses bestimmte Thema anzuschauen, so dass ein Wandel geschehen darf. Hierbei unterstützen sich die Teilnehmer der Gruppe über eine sog. Stellvertretung, das Anliegen sichtbar zu machen. Wir arbeiten mit allgemeinen Themen, wie z.B. Glück, Vertrauen, Lebenslust. Mit kurzer Ankommen-meditation und abschließendem Austausch.

Referentin: Sabine Lehneis

FR 26.4.//24.5.//28.6.//26.7. 19:00-20:30 **18 Euro/Abend**

Referenten



Viola Ott

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Einzel-, Paar- und Familientherapie
Tel. 08822 93 56 546 Unterammergau
www.violaott.de www.growtofly.com



Andrea Hipp

Mentalcoach, Yogalehrerin, Webdesignerin
Persönlichkeitsentwicklung
Tel. 0176 415 89 353 Oberammergau
www.farbwerk.net www.growtofly.com

Liebe Mitmenschen,
es freut uns sehr Euch unser Programm „Zeit & Raum“ vorzustellen. Unsere Vision ist es einen Raum für gemeinsames Wachstum im Ammertal zu schaffen.
Eure Andrea & Viola



Juliane Klieser

Psychologische Beraterin mit
schamanischer Ausrichtung
Tel. 0170 90 282 94 Unterammergau
www.juliane-maria-simon.de



Alexander Schmidt

Ganzheitl. Gesundheits- und Ernährungscoach
für LC, LCHF
Tel. 0152 327 854 60 Oberammergau
www.derketokoch.de



Christina Girgnhuber

Sozialpädagogin B.A.
Systemische Familientherapeutin DGSF zert.
Tel. 0151 152 13 994 Garmisch-Partenkirchen
www.ankerplatz.de



Daniel Hoch

Gestalttherapeut, Traumatherapeut - NARM i.A.
arbeitet seit über 10 Jahren mit Männern
Tel. 0172 844 65 49 München
www.wakeupman.de



Susanne Krapp

Juristin, Job- und Rhetorik-Coach, Toastmaster
Potentialcoaching
Tel. 0176 856 217 16 München
www.erlebedichstrahlend.de



Wolfram Gäfgen

Berufsmusiker, Komponist & Sänger
Heilpraktiker für Psychotherapie
Tel. 0151 42 868 799 Halblech
www.wolfram-gaefgen.de



Sabine Lehneis

Psych. Beraterin, Yogalehrerin
AufstellungsArbeit, BewusstSeinsArbeit
Tel. 08822 294 98 16 Oberammergau
www.KlangFarbenStille.de



Monika Haas

Ernährungs- und Verhaltensberaterin für
Hundekommunikation
Tel. 0151 45 794 105 Königsdorf
www.hundSgsund.com



Thomas Decker M.A.

Heilpraktiker
Hypnose- und Paartherapie
Tel. 0172 958 96 59 München
praxis-thomas-decker.de

Termine 2024

April Mai Juni Juli

7. Apr So Und ich kann doch singen!
10. Apr Mi Ernährung als Schlüssel
12. Apr Fr Nimm die Führung in die Hand, Mann
14. Apr So Selbsthypnose gegen Prüfungsstress
15. Apr Mo Schamanischer Abend
17. Apr Mi Seelencollage
18. Apr Do Eltern-Kind-Beziehungen stärken
20. Apr Sa Entdecke was in Dir steckt
21. Apr So Erfolgreich Präsentieren leicht gemacht
24. Apr Mi Essen im Wandel
26. Apr Fr AufstellungsAbend
26/27/28. Apr Zeig dich von deiner besten Seite
28. Apr So Selbsthypnose gegen Prüfungsstress
29. Apr Mo Einfach schreiben

4. Mai Sa Lerne hündisch! Einführungsveranstaltung
5. Mai So Und ich kann doch singen!
8. Mai Mi Ernährung als Schlüssel
10. Mai Fr FrauenRaum - Fest für deine Sinne
11/12. Mai Sa/So Meinen Beziehungen auf der Spur
15. Mai Mi Seelencollage
16. Mai Do Eltern-Kind-Beziehungen stärken
17. Mai Fr Leih mir dein Ohr und ich schenk dir ...
18. Mai Sa Lerne hündisch! Einführungsveranstaltung
22. Mai Mi Essen im Wandel
24. Mai Fr AufstellungsAbend
25. Mai Sa Lerne hündisch! Workshop
26. Mai So Und ich kann doch singen!

6. Jun Do Leih mir dein Ohr und ich schenk dir ...
7. Jun Fr Nimm die Führung in die Hand, Mann
8. Jun Sa Kommunikation mal anders
10. Jun Mo Schamanischer Abend
12. Jun Mi Ernährung als Schlüssel
14. Jun Fr Einfach schreiben
16. Jun So Abnehmen mit Selbsthypnose
19. Jun Mi Seelencollage
21. Jun Fr FrauenRaum - Energie des Feuers
22. Jun Sa Schamanischer Abend
26. Jun Mi Essen im Wandel
28. Jun Fr AufstellungsAbend

4. Jul Do Eltern-Kind-Beziehungen stärken
6. Jul Sa Lerne hündisch! Einführungsveranstaltung
8. Jul Mo Schamanischer Abend
10. Jul Mi Ernährung als Schlüssel
13. Jul Sa Lerne hündisch! Einführungsveranstaltung
17. Jul Mi Seelencollage
18. Jul Do Konflikte am Arbeitsplatz
20. Jul Sa Lerne hündisch! Workshop
24. Jul Mi Essen im Wandel
26. Jul Fr AufstellungsAbend
27. Jul Sa Einfach schreiben

Anmeldung beim jeweiligen Referenten erwünscht.
Bei jedem Referenten sind auch
Einzelstunden/ -sitzungen möglich.

„Wenn du den Konflikt vermeidest
um den Frieden zu bewahren,
beginnst du einen Krieg in dir.“

UNBEKANNT

ZEIT & RAUM

AMMERTAL

2024

April Mai Juni Juli

PROGRAMM

in der Praxis

Martin-Schweiger-Str. 3a
Eingang Rückseite Alletseestraße
82487 Unterammergau
Tel. 08822-93 56 546

Jeder Mensch hat das Potenzial sich stetig weiterzuentwickeln und seine Fähigkeiten zu entfalten. Das breite Spektrum an Themen und Methoden in unseren Programm sollen dazu beitragen das persönliche Wachstum zu fördern. Unsere vielfältigen Angebote werden sorgfältig ausgewählt und ausnahmslos von erfahrenen Coaches und Experten geleitet.

Informationen auf Webseite und Instagram



www.violaott.de/zeitraum

Zeig dich von deiner besten Seite **NEU**

Gestalte deine ganz individuelle Website selbst und starte das Business von dem du träumst

Du lernst, wie man eine professionelle Website richtig aufbaut und pflegt, und das in nur einem Wochenende. Nach diesem Workshop bist du unabhängig von jeder Agentur, weil du dich um deine Website selbst kümmern kannst. Du lernst Fotos zu bearbeiten und wie du deine Texte überzeugend schreibst, um deine Vision zum Strahlen zu bringen. Erhalte das komplette Wissen rund um die Technik und übernimm die volle Kontrolle über dein Marketing. Anschließend hast du die Möglichkeit von 3 Stunden individueller Nachbereitung, damit du mir alle offen gebliebenen Fragen stellen kannst.

Referentin: Andrea Hipp - mehr Info unter farbwerk.net 26-28.4. FR 15:00-19:00 SA 9:00-19:00 SO 9:00-16:00

Workshop Einführungspreis 795 Euro statt 1590,- Euro

Schamanische Reise

Für Neueinsteiger und Kenner der schamanischen Arbeit

Wir beginnen mit einem kleinen Austausch-Gespräch und einem Moment der Stille. Gegebenenfalls erkläre ich alles, was ihr für die schamanische Reise wissen müsst. Dann könnt ihr euch gemütlich hinlegen und ich trommle für euch ca. 20 Minuten. Auf der Reise könnt ihr euer Krafttier treffen oder Antworten auf eure Fragen bekommen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Referentin: Juliane Klieser

MO 15.4. // 10.6. // 8.7. 18:30-19:30

SA 22.6. 16:00-18:00

15 Euro/Abend

Meinen Beziehungen auf der Spur

Für alle zwischenmenschlichen Verbindungen

Manchmal fühlt es sich an, als ob wir in Beziehungen feststecken und immer wieder an denselben Punkt kommen. In solchen Momenten kann der Glaube an eine glückliche, erfüllende und ausgeglichene Verbundenheit ins Schwanken geraten. Gemeinsam erforschen wir die Tiefen deiner unbewussten Beziehungsdynamiken. Psychologisch und wissenschaftlich fundierte Methoden unterstützen uns in diesem Prozess. Dadurch kommst du in Verbindung mit deinem Gegenüber und kommunizierst auf Augenhöhe. Frauen und Männer sind herzlich willkommen.

Referentinnen: Christina Girgnhuber & Viola Ott

SA/SO 11/12.5. // 16/17.11. 9:00-18:00 **Workshop 220 Euro**

Nimm die Führung in die Hand, Mann

Ein Abend für Männer

Führung zu verstehen und auf eine kraftvolle Art zu leben, ist ein wesentlicher Schritt, um dein volles Potenzial als Mann zu entfalten. Auch wenn du keine Führungskraft im herkömmlichen Sinne bist, führst du immer, insbesondere dich selbst, und es ist ein zentraler Punkt für dich als Mann, dass du verstehst, was das Wesen von Führung ist, wenn du andere Menschen führst umso mehr. An diesen Männerabend will ich mit dir und den anderen Männern genau hinschauen, wie die Qualität deiner Führung dein Leben bestimmt, und an welchen Stellen es sich für dich lohnt, die Führung(-sverantwortung) für dich und dein Leben und alles was darin vorkommt, konsequenter zu übernehmen.

Referent: Daniel Hoch

FR 12.4. // 7.6. 19:30-21:30 **Workshop kostenlos**

Einfach schreiben

Schreiben entspannt. Schreiben räumt auf. Wir gehen auf die Reise, setzen Wort an Wort, und vielleicht geht es uns wie Flannery O'Connor, einer US-amerikanischen Schriftstellerin, die sagt: „Ich schreibe, weil ich nicht weiß, was ich denke, bis ich lese, was ich zu sagen habe“. Wir treffen uns zu einem gemütlichen, federleichten Abend und schauen, wo Papier und Stift uns hintragen.

Referentin: Juliane Klieser

MO 29.4.//FR 14.6.//SA 27.7. 19:00-20:30 **15 Euro/Abend**

Ernährung als Schlüssel **NEU**

Aktiv ein gesundes Leben mit Diabetes Typ 2 gestalten

In einer Zeit, in der unsere Gesundheit mehr denn je im Mittelpunkt steht, bietet dieser Vortrag wertvolle Einblicke in die Rolle der Ernährung bei der Bewältigung von Diabetes Typ 2. Entdecken Sie, wie eine bewusste Ernährung nicht nur Ihren Blutzuckerspiegel stabilisieren, sondern auch Ihre Lebensqualität verbessern kann. Dieser Vortrag wird Sie dazu ermutigen, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und Sie mit den Werkzeugen ausstatten, die Sie benötigen, um positive Veränderungen in Ihrem Leben vorzunehmen. Jeder kann seine Gesundheit beeinflussen – lassen Sie sich zeigen, wie.

Referent: Alexander Schmidt

MI 10.4. // 8.5. // 12.6. // 10.7. 18:30-19:30 **Vortrag kostenlos**

Essen im Wandel **NEU**

Ernährungsphysiologische Einblicke von der Steinzeit bis zur Gegenwart

Ich begleite Sie auf einer faszinierenden Reise durch die Geschichte der menschlichen Ernährung. Dieser Vortrag beleuchtet, wie sich unsere Essgewohnheiten von der Steinzeit bis zur heutigen Zeit entwickelt haben und welche Auswirkungen dies auf unsere Gesundheit hat. Mit diesem Vortrag werden Sie ermutigt, die Bedeutung der Ernährung in Ihrem eigenen Leben zu hinterfragen und zu verstehen, dass jeder von uns die Macht hat, gesundheitliche Veränderungen herbeizuführen. Dieser Vortrag ist eine Einladung, die eigene Ernährung bewusster zu gestalten und sich für ein gesünderes Morgen zu entscheiden.

Referent: Alexander Schmidt

MI 24.4. //22.5. //26.6. //24.7. 18:30-19:30 **Vortrag kostenlos**

Erfolgreich Präsentieren leicht gemacht

So fesseln Sie Ihr Publikum von Anfang an und halten jeden Vortrag und jede Rede bei beruflichen und privaten Anlässen (wie Geburtstage oder Jubiläen) souverän Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihren Vortrag, Ihre Präsentation aufbauen, um auf ganzer Linie zu überzeugen, Menschen zu begeistern, im Gedächtnis zu bleiben.

- Wie Sie Ihr Publikum sofort ins Boot holen.
- Wie Sie eine Struktur haben, die immer funktioniert.
- Wie Sie Einstiege kreieren, die herausragen und Ausstiege schaffen, die im Gedächtnis bleiben.
- Wie Sie z.B. als Heilpraktiker oder Coach Ihr Fachwissen überzeugend präsentieren.
- Die Geheimnisse der TOP Speaker und was gut von top trennt.

Referentin: Susanne Krapp

SO 21.4. 11:00-15:00 **Workshop 45 Euro**

Kommunikation mal anders

Wenn Konflikte die Lösung sind

Wir setzen uns intensiv mit Ihren bestehenden Kommunikationsmustern auseinander. Wir erforschen den roten Faden in all Ihren Beziehungen, egal ob mit Partnern, Kindern, Eltern, Freunden oder Vorgesetzten und entschlüsseln die Kommunikationsdynamik. Dies ermöglicht es Ihnen auf Augenhöhe und mit offenem Herzen zu kommunizieren. So werden Gespräche leichter, harmonischer, klarer und respektvoller.

Referentinnen: Viola Ott & Andrea Hipp

SA 8.6. 10:00-17:00 **Workshop 100 Euro**

Und ich kann doch singen! **NEU**

Glaubst du, nicht singen zu können? Hat Dir jemand mal gesagt, du könntest nicht singen? Oder hindert dich beim Singen eine andere Hemmung? Bei uns darf jeder dazugehören, wer mit Spaß und Freude die Erfahrung machen will, wie befreiend es sein kann, zu seiner ganz eigenen und einzigartigen Stimme zu stehen. Wir singen und improvisieren kindlich frei und jugendlich wild.

Referent: Wolfram Gäfgen

SO 7.4. // 5.5. // 26.5. 11:00-14:00 **je 20 Euro**

Konflikte am Arbeitsplatz

Stichwort Mobbing – was tun? Lösungsansätze & Tipps für alle Interessierten, nicht nur für Betroffene

Wer von Mobbing betroffen ist, versteht oft nicht, wie es zu einer solchen Situation kommen konnte. Mobbing zeigt sich vor allem durch unfaire Behandlung, Anfeindungen und kränkende Angriffe. Die Gründe sind vielfältig, z. B. jemand ist neu oder hat ein gewisses Alter erreicht; Neid und Konkurrenzdenken spielen leider oft eine entscheidende Rolle. Ziel des Vortrags ist es, Sie über Ursachen und Motive sowie Entwicklung und Folgen zu informieren. Gleichzeitig ist mir wichtig, Ihnen verschiedene Auswege und Lösungsansätze aufzuzeigen, unabhängig davon, ob Sie derzeit akut betroffen sind oder sich generell informieren wollen.

Referentin: Susanne Krapp

DO 18.7. 19:00-20:00 **Online-Vortrag kostenlos**

Seelencollage **NEU**

Kreativer Abend mit Tiefgang

Wenn die Seele etwas erfahren möchte, dann wirft sie ein Bild der Erfahrung vor sich und tritt in dieses ein. Deine Seelencollage ist eine kreative Methode, mit der wir in Bildern ausdrücken können, was wir tief im Innern wissen und was in Worten oft nur schwer ausgedrückt werden kann. All dies und noch viel mehr spiegeln die individuell gestalteten Bildkarten wieder. Sie sind so einzigartig und bunt wie unser Leben. Jede Karte ist ein kleines Kunstwerk, das für seinen Besitzer eine tiefere Bedeutung hat.

Referentin: Viola Ott

MI 17.4. // 15.5 // 19.6. // 17.7. 19:00-21:30

jeweils 30 Euro inkl. Material



Neue Wege in der Mensch-Hund-Kommunikation: lerne hündisch!

Einführung: Hunde werden mit einer ganz bestimmten Aufgabe geboren, der sogenannten Kompetenz. Diese Aufgabe kann nicht abtrainiert oder umkonditioniert werden, was jedoch oft im klassischen Hundetraining versucht wird. Lerne im Vortrag die unterschiedlichen Hundekompetenzen kennen und welche Faktoren diese beeinflussen können.

Workshop: Wir schauen uns die Kompetenz deines Hundes an und werden herausfinden, welche Faktoren seine Kompetenz vielleicht beeinflussen. Wenn du hündisch lernst, wirst du ein wahrhaftiger Rudelführer! Dadurch stärkst du die Verbindung zu deinem Hund und wachst mit ihm zu einem grandiosen Mensch-Hund-Team zusammen.

Referentin: Monika Haas

Einführung SA 4.5.//18.5.//6.7.//13.7. 11:00-13:00 **25 Euro**

Workshop SA 25.5. //20.7. 11:00-15:00 **100 Euro**

FrauenRaum **NEU**

Im Laufe des Jahres begleiten uns acht keltische Jahrkreisfeste, symbolisch auch immer wieder eine Einladung, dir Zeit für dich und zur Verbindung mit dir zu nehmen: Beltane das Fest der Lebensfreude im Mai und Litha das Fest zum längsten Tag des Jahres im Juni. Ich lade dich von Herzen ein, deinen Platz im geschützten Kreis der Frauen einzunehmen, dir Raum zum Reflektieren und zur Innenschau zu nehmen und in Verbindung mit dir (und wenn du möchtest, mit dem Kreis) zu kommen.

Referentin: Christina Girgnhuber

Fest für deine Sinne FR 10.5. 18:00-20:00

Energie des Feuers FR 21.6. 18:00-20:00 **35 Euro/Abend**

Selbsthypnose gegen Prüfungsstress

Prüfungsvorbereitung ist mehr als nur Pauken

Zur richtigen Vorbereitung auf eine Prüfung gehört nicht nur das Auswendiglernen von Lerninhalten, sondern auch das Einüben der rechten inneren Haltung. Man will nicht zu entspannt sein, aber sicherlich auch nicht kurz vor der Panikattacke stehen. Nicht selten bereiten sich Prüflinge unbewusst auf das Durchfallen vor anstatt auf das Bestehen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Mangelndes Selbstbewusstsein, schlechte Erfahrungen mit Prüfungen in der Vorgeschichte, Perfektionismus, Angst vor Bewertung durch andere und so weiter. Selbsthypnose hilft auf erstaunlich effektive Weise dabei, gelassen, wach und konzentriert zu lernen und dann genau so auch die Prüfung abzulegen. **Ab 15 Jahre**

Referent: Thomas Decker

SO 14.4. // 28.4. 10:00-17:00 **Workshop 90 Euro**

Abnehmen mit Selbsthypnose **NEU**

Gesund essen, Lust auf Bewegung, weniger Stress Übergewicht kann viele Ursachen haben. In den meisten Fällen liegt es an zu vielem und zu reichhaltigem Essen und einem gleichzeitigen Mangel an Bewegung. Aber auch so ein ungesundes Verhalten hat seine Ursachen: Stress, Essen zur Beruhigung oder als Ersatz für etwas anderes. Mit Selbsthypnose können wir diese Ursachen finden und direkt mit ihnen arbeiten.

Referent: Thomas Decker

SO 16.6. 10:00-17:00 **Workshop 90 Euro**