

Persönlichkeitstraining am Wochenende

Ein Persönlichkeitstraining am Wochenende bietet „Arbeit und Leben“ in Kooperation mit der VHS Bergkamenan. Das Thema: „Entspannung – Farben – Imagination“ . Im Rahmen des aktuellen Programms der Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“ findet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ am 9. und 10. Mai ein besonderer Anti-Stress-Workshop statt.

„Farben sind außergewöhnliche Kräfte. Sie sind mehr als nur schön anzuschauen“, sagt Dozentin Felizitas Kaluzny. „Niemand kann auf Farben nicht reagieren. Mit Farben senden wir für uns selbst – und andere für uns – Signale aus. Unbewusst nehmen wir Farben assoziativ in uns auf; sie beeinflussen unser Fühlen und Denken auf ihre ganz spezielle Weise.“

Farben vermitteln Persönlichkeit und Ausstrahlung. Welche Farben sie ablehnen und welche sie mögen erkennen die Teilnehmenden im Rahmen des Workshops. Auch die Signalwirkung von Farben in der Politik, in der Religion, in der Öffentlichkeit und im Beruf ist Thema an diesem Wochenende.

Der Umgang mit Farben, ob spielerisch oder meditativ, bewusst oder unbewusst, ist eine der sanftesten Techniken, die eigene Persönlichkeit zu entdecken und (neu) zu entwickeln. Es ist eine Möglichkeit, uns von Blockaden zu befreien und Wohlbefinden ganzheitlich zu fördern. In diesem Kurs lassen die Teilnehmenden Farben bewusst in sich und auf sich wirken. Für die Übungen sollte lockere Kleidung getragen und eine Decke und warme Socken mitgebracht werden.

Die Kurszeiten sind im Einzelnen: Freitag, 09.05.2014, 18:45 bis 22.00 Uhr, und Samstag, 10.05.2014, 9.00 bis 16.00 Uhr.

Der Kurs mit Kursnummer 1004 umfasst 12 Unterrichtsstunden und kostet 5,00 Euro. Eine vorherige Anmeldung ist zwingend

erforderlich.

Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstraße 2, 59192 Bergkamen, entgegen.

Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.