

Kursleitung:

**Ute Raddau**

Organisation und logotherapeutischer  
Kursteil: [uraddau@web.de](mailto:uraddau@web.de)

Dipl.-Päd., Supervisorin DGSv  
Psychodramaleiterin u. Gestalttherapeutin  
Logotherapeutin (HP Psychotherapie)

---

**Anna Elisa Heine**

Kursteil Qi Gong und Körperbewusstsein:  
[anna.heine@bildo.de](mailto:anna.heine@bildo.de)

Künstlerin (HdK Berlin)  
Kunsttherapeutin (HP Psychotherapie)  
Entspannungspäd. (Akademie Ges. Leben)  
Qi Gong Kursleiterin DQGG e.V.

Ort:

Die Workshops des gesamten Jahreskurses  
finden in den schönen hellen Räumen des  
Berliner Instituts der  
*Akademie für Existenzanalyse und  
Logotherapie* statt:

Lietzenburger Straße 39 - 4. Etage  
10789 Berlin

Tel.: 030 - 217 79 51

U-Bahnhof Augsburger Straße 1 Min.

U-Bahnhof Spichernstraße 5 Min.

U-Bahnhof Kurfürstendamm 5 Min.

# SELBSTSORGE

Über die Kunst in, Balance zu leben



---

Ein Übungskurs in 5 Workshops  
für Menschen in helfenden  
und anderen Berufen

## SELBSTSORGE - für Menschen

## in helfenden und anderen Berufen

## Übungskurs in 5 Workshops

Das Projekt **Selbstsorge oder die Lebenskunst der Balance** stellt den 'helfenden' Menschen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit und richtet ein besonderes Augenmerk auf die Gesundheitspflege von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in beratenden und betreuenden sowie in weiteren Arbeitsfeldern.

In der alltäglichen Arbeit überwiegend nach außen, auf die Aufgabe hin orientiert, bleibt die für ein gutes Gleichgewicht notwendige Ausgleichsbewegung, der Rückbezug zur eigenen Person, häufig auf der Strecke. Unterbleibt dieser Wechselschritt, kann sich eine dauerhafte Schiefelage mit den bekannten problematischen Auswirkungen auf körperlicher und psychischer Ebene entwickeln.

Dieser Übungskurs bietet und erweitert den Raum für Selbstbegegnung und Selbstwahrnehmung in gelassener Atmosphäre und Gesellschaft.

Er möchte Wege vermitteln, durch einen guten Selbstbezug körperliche und seelische Kräfte zu stärken. Sinn und Sinne können aufgespürt und der Umgang mit ihnen neu

gestaltet werden. So kann durch einen achtsamen Umgang mit sich selbst eine tragfähige Grundlage für die Begegnung mit den täglichen Herausforderungen entstehen.

Auf der Basis der Existenzanalyse / Logotherapie, erweitert und vertieft durch das Qi Gong und durch kreative Übungen aus dem Spektrum der Humanistischen Psychologie, ist der Kurs prozessorientiert angelegt und strebt eine nachhaltige Wirkung an.

Alle Workshops stehen inhaltlich in Verbindung untereinander. Sie orientieren sich u.a. am Jahreslauf und bilden so eine Einheit. Zur Vertiefung findet jeweils ein Zwischentreffen (freitagnachmittags) statt.

Die Kursleiterinnen, Ute Raddau und Anna Elisa Heine, verfügen über langjährige pädagogische, beratende und therapeutische freiberufliche Erfahrung an privaten Instituten, an staatlichen Hochschulen und in eigener Praxis.

### WORKSHOP TERMINE

31.	AUGUST	2013
12.	OKTOBER	2013
30.	NOVEMBER	2013
01.	FEBRUAR	2014
15.	MÄRZ	2014

SA. VON 10:00 BIS 18.00 UHR

Nähere Informationen zum Kursinhalt erhalten Sie am Infoabend (bitte anmelden), **Donnerstag, den 20. Juni 2013 um 19 Uhr** oder vorab unter der **Tel.Nr. 030 - 8533579** oder per Email: [uraddau@web.de](mailto:uraddau@web.de) [anna.heine@bildo.de](mailto:anna.heine@bildo.de)

Die Kosten für den gesamten Jahreskurs betragen 400 Euro (5 Workshops).