

ZUKUNFTS
WERKSTATT
GLÜCK

Kursprogramme 2020

JANUAR - MÄRZ

WWW.ZUKUNFTSWERKSTATT-GLUECK.DE

2020 WIRD DEIN JAHR!

Unter diesem Motto steht auch mein neues Kursprogramm für Januar bis März 2020. Sei gespannt auf eine vielfältige Mischung aus Glücksworkshops zur Persönlichkeitsentwicklung mit Methoden aus dem Schulfach Glück, Visionsboards, bunte Creativkurse für mehr Farbe in Deinem Leben, um Deiner Fantasie und Experimentierfreude freien Lauf zu lassen. Geführte Meditationen, um bei Deiner ganzen spannenden Selbstfindung Dir auch mal eine Auszeit zu gönnen oder wenn Du mal ein ganzes Wochenende brauchst dann geh doch mit mir den inneren Jakobsweg in der wunderbaren Atmosphäre in den Klöstern Bronnbach und Schöntal.

Ich freu mich, auf ein aufregendes, kreatives und lebendiges Jahr, voller Wachstum und Freude mit Dir!



Tina Foderwanger-Krück

Visionsboard 2020

WORKSHOP

-

verwirkliche dich selbst!



VISIONSBOARD 2020 - WORKSHOP

VISIONSBOARD 2020

VERWIRKLICHE DICH SELBST!

In diesem Workshop steht das Neue Jahr im Mittelpunkt und Du darfst Dir Deine Träume und Wünsche anschauen, ein Visionsboard erstellen, das Dich jeden Tag an Deine Vision erinnert. Wir gehen den Fragen nach „Was wünschst Du Dir?“, „Was möchtest Du erleben?“ und mit wem.

ALLE TERMINE

Sa, 11. Januar, 14-17 Uhr (Anmeldung bis 09.01.2020 - für 2-4 Teilnehmer)

Sa, 01. Februar, 14-17 Uhr (Anmeldung bis 29.01.2020 - für 2-4 Teilnehmer)

WO: Atelier „Zukunftswerkstatt Glück“
Am Sonnenrain 24, 74821 Mosbach

KOSTEN: 30 € inkl. Material

(gerne können für die Collage eigenes Bilder und Zeitschriften mitgebracht werden.)

ANMELDUNG: per E-Mail unter info@zukunftswerkstattglueck.de

GLÜCKSWORKSHOPS

KENNST DU SCHON DAS SCHULFACH GLÜCK?

Wenn Du in Deiner Schule das Schulfach Glück nicht hast oder nie gehabt hast, ist hier die Gelegenheit, es kennenzulernen.

Glück ist nichts, auf das man warten müsste. Es ist kein Zufall, kein Segen oder etwas, auf das wir keinen Einfluss haben. **Glück ist eine bewusste Entscheidung!**

In meinen inspirierenden, abwechslungsreichen Workshops erhältst Du wichtige Impulse, um deine Ressourcen zu aktivieren, eine Vision von Deinem Leben zu entwickeln und lernst u. a., wie Du bewusst und selbstsicher Entscheidungen triffst. Du erkennst, was wirklich wichtig für Dich ist, aktivierst Glücksgefühle und tankst neue Energie.

Und das alles mit Methoden aus dem Schulfach Glück. Du profitierst von den aktuellsten Forschungsergebnissen aus der Wissenschaft der Positiven Psychologie, Neurologie, Soziologie, Psychologie und Biologie, die im Schulfach Glück zusammengefasst sind. Das ist die Forschung für ein gelingendes Leben, in der der Fokus nicht auf Defizite, sondern auf das Positive und das lösungsorientierte Denken gelenkt wird.

Wenn Du in deiner Schule das Schulfach Glück nicht hast oder nie gehabt hast, ist hier die Gelegenheit, es kennenzulernen, egal, wie alt Du bist.

WO: Alle Kurse finden in meinem
Atelier „Zukunftswerkstatt Glück“ statt!

Am Sonnenrain 24, 74821 Mosbach

KOSTEN: Schüler und Studenten - 20 € inkl. Material
Erwachsene - 24 € inkl. Material

ANMELDUNG: per E-Mail an info@zukunftswerkstattglueck.de

Glück Workshops

Mit angewandten
Methoden
aus dem Schulfach Glück



GLÜCKSWORKSHOPS

FREUDE AM LEBEN

ENTDECKE DEINE INDIVIDUELLEN STÄRKEN UND FÄHIGKEITEN

In diesem Workshop darfst Du Deine starken Seiten entdecken und schauen, ob die Eigenschaften, die Du vielleicht als Schwäche siehst, auch etwas positives mit sich bringen. Aus der Positiven Psychologie wissen wir: Wer seine starken Seiten entdeckt, kann daraus neue Kraft schöpfen und sie gezielt einsetzen.

TERMIN SCHÜLER UND STUDENTEN AB 16 JAHRE

Mi, 15. Januar, 18-20 Uhr (Anmeldung bis 10.01.2020)

TERMIN ERWACHSENE

Mi, 29. Januar, 19-21 Uhr (Anmeldung bis 20.01.2020)

DEINE TRÄUME, WÜNSCHE UND VISIONEN

RAUM ÖFFNEN FÜR DEINE FANTASIEN

Träumen erlaubt! Das ist der Leitgedanke dieses Workshops. Du erarbeitest Dir Deinen Notfall-Koffer, der vollgepackt ist mit Dingen, die Dir gut tun. Damit bist Du nicht nur für die nächsten „Downs“ gerüstet, sondern hast Dir auch einen Koffer voll Ressourcen gepackt. Denn die Dinge, die Dir guttun, sind ein wichtiger Bestandteil Deines Selbst.

TERMIN SCHÜLER UND STUDENTEN AB 16 JAHRE

Mi, 12. Februar, 18-20 Uhr (Anmeldung bis 07.02.2020)

TERMIN ERWACHSENE

Mi, 19. Februar, 19-21 Uhr (Anmeldung bis 14.02.2020)

GLÜCKSWORKSHOPS

LEBEN BEWEGEN

ENTSCHEIDUNGEN SICHER TREFFEN MIT DEINEN WERTEN

Wenn Dir bisher Entscheidungen schwergefallen sind, so lernst Du in diesem Workshop ein wichtiges Entscheidungstool kennen: Deine eigenen Werte, die Dir helfen, ganzheitliche Entscheidungen zu treffen. Ein intensiver und toller Prozess, der Bauchgefühl und Verstand gemeinsam mit ins Boot holt.

TERMIN SCHÜLER UND STUDENTEN AB 16 JAHRE

Mi, 26. Februar, 18-20 Uhr (Anmeldung bis 21.02.2020)

TERMIN ERWACHSENE

Mi, 04. März, 19-21 Uhr (Anmeldung bis 28.02.2020)

KEINE ANGST VOR HINDERNISSEN

MIT PLANUNGSSTRATEGIEN GEGEN DIE ANGST

In diesem Workshop lernst Du Hindernisse als Herausforderung zu betrachten und erprobst ressourcenorientierte Planungsstrategien, die im Alltag vorausschauend umgesetzt werden können. Damit bist Du nicht mehr willenlos ausgeliefert, sondern gerüstet, wenn der Wind etwas rauer weht.

TERMIN SCHÜLER UND STUDENTEN AB 16 JAHRE

Mi, 11. März, 18-20 Uhr (Anmeldung bis 06.03.2020)

TERMIN ERWACHSENE

Mi, 18. März, 19-21 Uhr (Anmeldung bis 13.03.2020)

ABENTEUER ALLTAG

DAS SCHAFFE ICH!

Sich selbst motivieren, Unlustgefühlen vorbeugen und den nächsten Schritt selbstbewusst und zielsicher gehen sind die Themen dieses Workshops.

TERMIN SCHÜLER UND STUDENTEN AB 16 JAHRE

Mi, 25. März, 18-20 Uhr (Anmeldung bis 20.03.2020)

**ICH WILL SINN -
ICH WILL WAS ERREICHEN
UND MICH DABEI SELBST VERWIRKLICHEN**

KOMPETENZTRAINING ZUR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
FÜR 13-16 JÄHRIGE

Motivation - Ein Ziel formulieren. Vielleicht kennst Du das? Man fasst Vorsätze, um das eigene Verhalten zu ändern oder ein Ziel zu erreichen und der Kopf sagt: „Ja“, aber der Bauch grummelt „Nein“. Fazit: Oft werden die selbst gesetzten Ziele nicht erreicht und man ist frustriert, zweifelt an sich selbst. Im letzten Workshop dieser Reihe lernst Du, wie Du Dich motivieren kannst, auch für Dinge, die wenig Spaß machen und entwickelst Dein eigenes Ziel. Spielerisch, kreativ und mit viel Begeisterung wird eine neue innere Haltung entwickelt, die hilfreich ist, um die angestrebten Ziele mit Zuversicht zu erreichen. Wir setzen dieses Ziel gestalterisch und kreativ in Bildkarten um, damit wir eine Erinnerung haben, die uns mit dem Gefühl „Ich schaff das!“ verbindet. Und das schöne daran ist: Du musst nicht malen können.



LETZTER WORKSHOP TERMIN (MIND. 6, MAX. 12 TEILNEHMER)

Fr, 17. Januar, 14-16 Uhr

(Anmeldung bis 09.11.2019 bei der VHS Mosbach)

WO: Kinder- und Jugendkunstschule,
Jean-de-la-Fontaine-Str. 4, 74821 Mosbach

BITTE MITBRINGEN:

Schreibmaterial, Getränke und was Du sonst noch für Dein persönliches Wohlbefinden brauchst.

Mein innerer Jakobsweg

**EIN WOCHENENDE
NUR FÜR DICH**

-

Für alle,
die gerade keine Zeit
oder noch nicht den Mut haben,
den Jakobsweg zu gehen



MEIN INNERER JAKOBSWEG

MEIN INNERER JAKOBSWEG

VISIONEN ZULASSEN UND LEBEN

Wer den Jakobsweg geht, lässt sich ein auf eine Reise, bei der man zu sich kommt, vielleicht eine spirituelle Suche, die sich an den Fragen orientiert: „Wer bin ich?“, „Wohin gehe ich und mit wem?“ und „Was will ich?“.

In diesem Workshop wollen wir diesen Fragen nachgehen, eine Auszeit nehmen und uns ganz auf uns selbst besinnen. Einmal wertfrei und offen nachspüren, was dieses Jahr für mich bereithalten kann, welche Wünsche und Visionen ich habe, die gelebt werden müssen, damit ich das Gefühl habe, Freude am Leben zu empfinden, um langfristig und eigenbestimmt gesund und handlungsfähig zu bleiben.

In diesem Workshop findest Du heraus, was Du wirklich willst und wie Du Deine eigenen Ziele souverän erreichst.

TERMIN KLOSTER SCHÖNTAL (FREITAG-SONNTAG)

07.-09. Februar, 18-13 Uhr

ORT: Klosterhof 6, 74214 Schöntal,

ANMELDUNG: keb-hohenlohe.de (bis spätestens 28.01.2020)

KOSTEN: 88 €

TERMIN KLOSTER BRONNBACH (SAMSTAG-SONNTAG)

25.-26. April

ORT: Kloster Bronnbach 9
Bronnbach 9, 97877 Wertheim

ANMELDUNG: bis spätestens 14.04.2020

info@zukunftswerkstattglueck.de

(für mind. 6 - max. 12 Teilnehmer)

Creatives

KREATIV -UND MALKURSE

Ein Raum für Fantasie
und Experimentierfreude

CREATIVES

KUNSTLAB

FÜR 8 - 12JÄHRIGE (10 TERMINE)

In diesem Kurs werden wir gemeinsam malen und zeichnen, Geschichten hören, Bilder anschauen, Neues entdecken. Uns begegnen Werke von großen Künstlern, wir reisen auch in andere Zeiten und zu anderen Völkern - und jedes Mal zeichnen, malen, bauen oder drucken wir selbst etwas Spannendes dazu. Das macht viel Spaß und ihr lernt allerlei Mal- und Zeichenmaterial kennen und könnt ausprobieren, was man damit alles machen kann: riesige Bilder, bunte Bilder, feine Zeichnungen, wilde Zeichnungen - hier ist viel Raum für eure Fantasie und Experimentierfreude.

10 TERMINE

1. Termin:

Mo, 13. Januar, 16.30-18.00 Uhr (Anmeldung bis 12.01.2020)



ORT: Kinder- und Jugendkunstschule Mosbach
Jean-de-la-Fontaine-Str. 4, 74821 Mosbach

KOSTEN: 55 € + 15 € Material

ANMELDUNG: per E-Mail an krueck@kinderundkunst-mosbach.de

BILDUNGSHAUS NECKARELZ TERMINE:



2. LANDFRAUENFORUM

17. - 19. JANUAR 2020

Nachdem 2018 das erste LandFrauenForum ein schöner Erfolg war, möchte das Bildungshaus Neckarelz 2020 eine Neuauflage starten. Als Teilnehmerin hast Du die einmalige Gelegenheit, viele verschiedene Referentinnen zu erleben und Neues auszuprobieren. Darüber hinaus hast Du Zeit und Gelegenheit, andere Landfrauen(gruppen) kennenzulernen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Gönn Dir eine inspirierende und wohltuende Auszeit vom Alltag und melde Dich am besten gleich an!

MEIN WORKSHOP IST AM SA, 18.01.2020 von 14:30 – 15 Uhr
Neue Denkipulse durch Farbe und Form

AUSZEIT FÜR (LAND)FRAUEN

22. – 23.01.2020

Das Bildungshaus Neckarelz lädt (Land)Frauen zu einer Auszeit in ihr wunderschönes Haus ein. Auf dem Programm stehen verschiedene Workshops und ich bin mit meinem Workshop „Gestalten mit Papier“ dabei.
Du darfst Dir Zeit nehmen für Dich, für Geselligkeit und auch um sich (kulinarisch) verwöhnen zu lassen.

MEIN WORKSHOP IST AM MI, 22.01.2020 von 16 – 18 Uhr
Gestalten mit Papier

ORT BEIDER WORKSHOPS: Bildungshaus Neckarelz
Martin-Luther-Str. 14, 74821 Mosbach

ANMELDUNG: <https://www.bildungshaus-neckarelz.de/>

CREATIVES

BILDUNGSZENTRUM MOSBACH TERMINE:

MAL -UND KREATIVKURS (10 TERMINE)

MEHR FARBE IN DEIN LEBEN

Bilder sind der Spiegel unserer Seele. Ganz gleich, was wir gestalten, es drückt sich in unseren Bildern immer ein Teil unseres innersten Wesens aus. Damit ist bildnerisches Gestalten ein wunderbarer Weg zu uns selbst, auf dem wir uns auf ganz neue Weise entdecken können. Wir arbeiten u. a. mit Fantasiereisen, Märchen und verschiedensten gestalterischen Techniken (Farben, Kreiden, Papier u.a.), vor allem aber mit Spaß und Lust an der eigenen Gestaltung. Jeder Termin hat ein eigenes Thema und lädt ein, spielerisch neue Wege zu gehen, zum Ausprobieren von Farbe und neuen Ideen mit allen Sinnen - frei und intuitiv. Kunst macht kreativ und glücklich.

10 TERMINE (FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG)

1. Termin: Fr, 14. Februar, 12.30-14.00 Uhr (Anmeldung bis 13.01.2020)

ORT: Johannes-Diakonie
Speisesaal der Johannesbergschule,
Neckarburkener Str. 2 -4, 74821 Mosbach

ANMELDUNG: <https://www.bildungszentrum-mosbach.de>

10 TERMINE (FÜR ALLE KUNSTBEGEISTERTEN)

1. Termin: Di, 24. März, 19.30-21.00 Uhr (Anmeldung bis 03.03.2020)

ORT: Bildungszentrum Mosbach
Seminarraum 1 + 2 UG
Neuburgstr. 10, 74821 Mosbach

ANMELDUNG: <https://www.bildungszentrum-mosbach.de>



Farbe & Form

WORKSHOP

-

Entspannung und
neue Denkipulse
aktivieren

FARBE & FORM

FARBE & FORM WORKSHOP

ENTSPANNUNG & NEUE DENKIMPULSE

Klarheit schaffen, Kopf frei, raus aus Gedankenspiralen und angestaute Emotionen loslassen, um das eigene kreative Potential für neue Denkimpulse zu aktivieren. Mit dieser überraschend einfachen Methode können intuitiv und spontan zauberhafte Bilder entstehen.

ALLE TERMINE (9-16 JAHRE)

Do, 16. Januar, 16.30-18 Uhr (Anmeldung bis 14.01.2020)

Do, 30. Januar, 16.30-18 Uhr (Anmeldung bis 28.01.2020)

Do, 20. Februar, 16.30-18 Uhr (Anmeldung bis 18.02.2020)

Do, 05. März, 16.30-18 Uhr (Anmeldung bis 03.03.2020)

Do, 19. März, 16.30-18 Uhr (Anmeldung bis 17.03.2020)

ALLE TERMINE (16-99 JAHRE)

Do, 16. Januar, 18.30-20 Uhr (Anmeldung bis 14.01.2020)

Do, 30. Januar, 18.30-20 Uhr (Anmeldung bis 28.01.2020)

Do, 20. Februar, 18.30-20 Uhr (Anmeldung bis 18.02.2020)

Do, 05. März, 18.30-20 Uhr (Anmeldung bis 03.03.2020)

Do, 19. März, 18.30-20 Uhr (Anmeldung bis 17.03.2020)

ORT: Atelier „Zukunftswerkstatt Glück“
Am Sonnenrain 24, 74821 Mosbach

ANMELDUNG: per E-Mail unter info@zukunftswerkstattglueck.de

KOSTEN: 9-16 Jahre - 13 € inkl. Material
17-99 Jahre - 15 € inkl. Material

Meditation

GEFÜHRTE MEDITATION

-

Entspannung
und Stressabbau
durch Meditation



MEDITATION

GEFÜHRTE MEDITATIONEN

EINFACH NUR DEN IST-ZUSTAND ERKENNEN

Diese Meditation gibt Dir die Möglichkeit, auf eine möglichst angenehme Art auf körperliche Spannung oder Entspannung und das Kommen und Gehen von Gedanken und Gefühlen und Körperempfindungen aufmerksam zu werden.

Gönne Deinem Körper und Geist tiefe Entspannung und Wohlbefinden.

TERMIN

Do, 23. Januar, 18-19 Uhr (Anmeldung bis 21.01.2020)

DER GEBORGENE ORT

Wir alle haben etwas Starkes und etwas Zartes in uns. Das Starke hilft uns, wenn der Wind außen bläst, wenn wir uns und andere beschützen möchten. Das Zarte ist anders: es ist offen und sanft, weich und vorsichtig, behutsam und liebevoll. In dieser Meditation schauen wir uns das Zarte in uns genau an. Du kannst dem Zarten in Dir einen Raum geben und es von einer Geborgenheit schenkenden Gestalt beschützen lassen. Du merkst, dass Du das Zarte in Dir schützen kannst, wann immer es wichtig ist, dass es geschützt und geborgen sein soll.

TERMIN

Do, 13. Februar, 18-19 Uhr (Anmeldung bis 11.02.2020)

VORÜBERGEHENDE LASTEN ABLEGEN

In dieser Meditation packen wir Probleme in Päckchen und lösen uns davon. Deine Probleme sind damit nicht mehr uferlos, überwältigend und gigantisch, sondern seltsamerweise „handhabbar“ – eine wichtige Ermutigung für jeden weiteren Umgang mit diesen Problemen. Du kannst neue Erfahrungen machen und diese Meditation kann Dir helfen, von dem ewigen, bewussten Durchkauen der Probleme wegzukommen, um eigene neue kreative Wege zu finden, mit den Problemen umzugehen.

TERMIN

Do, 27. Februar, 18-19 Uhr (Anmeldung bis 25.02.2020)

MEDITATION

DEIN INNERER FREUND UND HELFER

Seinen eigenen inneren Freund und Helfer kennenlernen und als innere Ressource aktivieren. Ein Freund, der aufrichtig an einem interessiert ist, dem man vertrauen kann und der da ist, wenn das Leben gerade nicht so einfach ist.

TERMIN

Do, 12. März, 18-19 Uhr (Anmeldung bis 10.03.2020)

ERHOLUNG UND BELOHNUNG - DAS KLÄRENDE BAD

Für alle, die sich sehr erschöpft oder ausgebrannt fühlen, können mit dieser Meditation mental und körperlich Kraft tanken. In klärendem, heilendem Wasser wird alles abgespült, was an Staub, Schlacke und Spannungen da ist. Körper und Geist werden erfrischt.

TERMIN

Do, 26. März, 18-19 Uhr (Anmeldung bis 24.03.2020)

ORT: Atelier „Zukunftswerkstatt Glück“
Am Sonnenrain 24, 74821 Mosbach

ANMELDUNG: per E-Mail unter info@zukunftswerkstattglueck.de

KOSTEN: 13 € inkl. Material

VORSCHAU - VHS NECKARSULM

FINDE DEN JOB, DER ZU DIR PASST!

FÜR SCHUL-, STUDIEN -UND JOBZWEIFLER VON 16-20 JAHREN

Sich frei machen von jeglicher Berufsbezeichnung und sich stattdessen für die Zukunft öffnen, indem man auf die Frage eingeht: „Wer bin ich?“.

Wie finden wir die Antwort?

Im Kurs werden die verschiedenen Facetten dieser Frage unter anderem unter folgenden Kriterien beleuchtet: Welche Fachkenntnisse und Interessensgebiete habe ich, welche Arbeitsbedingungen wünsche ich mir und welche Rolle spielen Position und Gehalt für mich?

TERMIN:

Samstag's, 09. Mai und 16. Mai, jeweils 9-12.30 Uhr

ORT: VHS Neckarsulm
Seestraße 15, 74172 Neckarsulm

KOSTEN: 45 €

ANMELDUNG: bis 30.04.2020 bei der VHS Neckarsulm
<https://www.vhs-neckarsulm.de/>



ZUKUNFTS
WERKSTATT
GLÜCK



CREATIVES, COACHING
GLÜCK & LACHYOGA

www.zukunftswerkstatt-glueck.de

MEIN ATELIER FINDEST DU HIER

Am Sonnenrain 24
74821 Mosbach

T 06261 - 619830

M info@zukunftswerkstattglueck.de

