

# EINLADUNG ZUM GRUPPENABEND



Gesellschaft für Arbeitsmethodik e.V.

Netzwerk für aktive  
Lebens- und Arbeitsgestaltung

**Termin:** Samstag – 23. Juli 2011

**Zeit:** 09:45 Uhr ankommen  
**10:00 Uhr – 18:00 Uhr**

**Ort:** Bayerische Krebsgesellschaft e.V.  
Nymphenburgerstr. 21a  
80335 München  
U1 Stiglmaierplatz

**Eintritt:** Gäste 80 € (Für GfA-Mitglieder kostenfrei)  
Gäste erwerben können damit eine kostenlose  
Jahresmitgliedschaft erwerben

## Gruppe München

Wolfgang Stapelfeldt  
Rudolf-Zenker-Str. 10  
81377 München

§ 089 – 785 86 517  
Mobil 0172- 149 86 76  
eMail [w.stapelfeldt@t-online.de](mailto:w.stapelfeldt@t-online.de)

[www.gfa-muenchen.de](http://www.gfa-muenchen.de)  
[www.gfa-forum.de](http://www.gfa-forum.de)

Liebe Mitglieder, Freunde und Gäste der GfA,  
zu unserem Workshop laden wir Sie herzlich ein:

## **Souveräne Lebensgestaltung** durch Entwicklung einer „Atemkultur“

Souveränität als menschliche Eigenschaft beschreibt einen Zustand von Eigenständigkeit und Selbstbestimmtheit. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für berufliches Weiterkommen in Balance zur gesamten Lebensplanung. Dazu gehört zu wissen was ich will, was ich kann, wofür ich einstehe, welche Ziele ich habe, welche Werte mich prägen usw.

Es ist nicht immer leicht, **im beruflichen Umfeld das umzusetzen**, wovon wir überzeugt sind. **Es erfordert Mut**, der individuellen Lebensspur zu folgen. **Es benötigt innere Stärke**, für die eigenen Interessen einzustehen. **Es bedeutet Entscheidungskraft**, der persönlichen Intuition zu vertrauen.

- Woher kommt diese Kraft?
- Welche Rolle spielt dabei der eigene Atem?
- Gibt es so etwas wie „Atemkraft“?
- Wie wird diese Kraft sichtbar und hörbar?
- Welchen Einfluss hat sie auf Stimme und Körpersprache?

Erleben Sie in diesem Workshop, wie Ihr Atem auf äußere Einflüsse, auf Gedanken, Gefühle und Ihre innere/äußere Haltung reagiert. Erfahren Sie durch eine Vielzahl von Übungen im Sitzen, Stehen, in der Bewegung und in der Stimme, wie Sie durch Achtsamkeit auf das sensible Atemgeschehen **Ihre Souveränität** im beruflichen/privaten Leben spürbar, sichtbar und hörbar **weiterentwickeln** können.

Die Referentin, **Magdalena Unger**, hat während ihrer berufsbegleitenden Ausbildung zur Atem- und Stimmpädagogin zwei Karriereschritte von der Vermögensberaterin zur Bereichsleiterin erlebt. In dieser Zeit machte sie die Erfahrung, wie die „Weisheit des Atems“ sie in schwierigen Situationen unterstützt. Seit 1999 begleitet sie als Persönlichkeitscoach ihre Klienten dabei, diese jedem Menschen innewohnende Weisheit für sich selbst beruflich und privat anwenden zu lernen. In ihrem Buch „**ATEM. Stressabbau und –bewältigung im beruflichen Alltag**“ hat sie einige Grundthemen dazu bearbeitet. [www.unger-dialog.de](http://www.unger-dialog.de)

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen  
*Wolfgang Stapelfeldt und Hansjörg Dräger*