



## **Workshop: Mehr von dir in dein Leben bringen**

«Jeweils morgens frage ich mich: Was würde mich heute wirklich freuen? Und welcher kleine Schritt kann ich heute tun, um dort hinzugelangen?» So, sinngemäss, der Mönch und Zen-Meister David Steindl-Rast kürzlich in einem SRF-Interview zum Thema Glück.

Was würde DICH heute wirklich freuen?

Vielleicht befindest du dich gerade in einer Lebensphase, in der du dir diese Frage öfters stellst. Oder du bemerkst bei dir immer häufiger den Wunsch nach mehr Zufriedenheit, mehr Sinn, mehr Freiheit, mehr von deinen Stärken und Talenten in deinem Alltag. Vielleicht stehen gerade äussere Veränderungen an, wie ein neuer Job, Pensionierung, Ausbildung, private Umbrüche, die diese oder ähnliche Fragen in dir auslösen.

Wie können wir diese wichtigen Fragen sinnvoll angehen, ohne gleich das ganze Leben umkrempeln zu müssen?

Steindl-Rast gibt dazu gleich die Antwort: Indem wir in kleinen Schritten ins Handeln kommen und nicht allein im Denken verharren.

In der Life Design Sprache heisst dieses Vorgehen 'Prototyping'. Wir entwickeln aus einer Fragestellung Ideen und gestalten daraus einen Prototyp, den wir zeitnah und risikoarm testen können. Mit Offenheit und Selbstempathie lernen wir aus dieser Erfahrung und entwickeln den Prototypen immer weiter in unsere Wunschrichtung.

Wir lassen uns also von der Reichweite der Frage nicht entmutigen und gehen einfach mit kleinen Schritten immer weiter.

In einem solchen Prozess können Peers sehr unterstützend sein, indem sie uns zuhören, uns Feedback geben, mithelfen Ideen weiterzuentwickeln und uns ermutigen dranzubleiben.

Mit den folgenden Daten lade ich dich zu einem dreistündigen Life Design-Workshop ein. Dort hast du die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe spielerisch und kreativ der Frage nachzugehen, wie du mehr von dem, was dir wirklich wichtig ist, in dein Leben bringen kannst. Ziel ist, dass du nach diesem Workshop mit mindestens einem ersten Prototyp zum Testen nach Hause gehst.

**Samstag                      27.4.24                      09 – 12 Uhr**

**Freitag                        17.5.24                      14 – 17 Uhr**

**Freitag                        14.6.24                      18 – 21 Uhr**

### **In der Yogaschule am Meisenweg 2 in Burgdorf**

Die Anmeldung erfolgt mit einer Antwort auf diese Mail. Wenn dir mehrere Daten gehen, kannst du das gerne in der Anmeldung vermerken.

Als frisch zertifizierte Life Designerin ist dieser Workshop mein Prototyp und ich biete ihn auf Spendenbasis an. Das heisst, du gibst, was er dir Wert ist, oder was du selbst dafür verlangen würdest.

Nach diesem Einstiegsworkshop gibt es die Möglichkeit, in der Gruppe oder im Einzelsetting weiterzufahren oder es einfach bei dieser einen Life Design Erfahrung zu belassen.

Ich freue mich auf deine Anmeldung.

Herzlich, Nathalie