

B2613553 Innere Stärke neu entdecken: Mit allen Sinnen zu Resilienz und Selbstbewusstsein

Beginn	Samstag, 19.09.2026, 09:30 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	70,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Sabine Stachowiak
Kursort	Raum 24, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

Entdecken Sie Ihre innere Stärke – Workshop zu Resilienz, Selbstwahrnehmung und Innerem Familiensystem (IFS)
Dieser eintägige Workshop lädt Sie ein, Ihre innere Welt bewusster wahrzunehmen und neue Zugänge zu sich selbst zu entdecken. Auf Grundlage des Ansatzes des Inneren Familiensystems (IFS) lernen Sie, Ihre verschiedenen inneren Persönlichkeitsanteile besser zu verstehen und in einen wertschätzenden Dialog mit ihnen zu treten. Durch gezielte Wahrnehmungsübungen und praxisnahe Impulse stärken Sie Ihre Resilienz und entwickeln ein feineres Gespür für Ihre inneren Prozesse. Ihre Sinne spielen dabei eine zentrale Rolle – sie helfen Ihnen, sich selbst klarer zu erleben und Ihre „innere Bühne“ aktiv zu gestalten.

Das erwartet Sie:

In diesem Workshop werden die Teilnehmenden:

ihre Resilienz durch gezielte Wahrnehmungsübungen stärken

die Bedeutung der Sinne für ihre persönliche Entwicklung bewusst erleben

das Modell des Inneren Familiensystems (IFS) kennenlernen und ein grundlegendes Verständnis für innere Persönlichkeitsanteile entwickeln

Methoden aus dem IFS-Ansatz nutzen, um mit ihren inneren Anteilen in Kontakt zu treten

praktische Werkzeuge zur Selbstreflexion und zur bewussten Gestaltung ihrer „inneren Bühne“ anwenden

Voraussetzungen:

Offenheit für neue Erfahrungen

Bereitschaft zur Selbstreflexion und zum Austausch in der Gruppe

Zielgruppe:

Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich für persönliche Entwicklung interessieren und einen achtsamen, strukturierten Zugang zu ihrer inneren Vielfalt kennenlernen möchten – Vorkenntnisse in IFS sind nicht erforderlich.

Der Workshop wird von zwei Kursleitungen begleitet, die Sie einfühlsam durch den Prozess führen.

Bei Fragen zu diesem Angebot wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung unter 02261 8190-17.

Der Workshop kann keine Therapie ersetzen. Wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder Ihre therapeutische Fachkraft.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.09.2026	09:30 - 16:30 Uhr	Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 24