

Auszeit für die Kunst

WEGE IN DIE ABSTRAKTION

SA. 6. FEBR., 10.00 UHR – DI. 9. FEBR. 2015, 16.00 UHR

Die Konzentration des Mal-Workshops liegt auf dem achtsamen Umgang mit dem Material, den Werkzeugen und Ideen. Übungen leiten dazu an, mal auf das ein oder andere zu verzichten und den dadurch veränderten Weg zum Bild zu verfolgen. Im Fokus des Seminars steht die Abstraktion. Dabei werden Übungen angeboten, bei denen die Beobachtung, das Experiment oder die Idee zum Bild führen. Aufgabenstellungen regen zum Erforschen an und wirken als Katalysator für den dynamischen Malprozess. Thematisiert werden Farbeigenschaften ebenso wie der Farbauftrag oder kompositorische Fragestellungen. Ziel ist die Entdeckung eigener Interessen und einer künstlerischen Haltung, das Verstärken individueller Ansätze, Erweiterung der eigenen Grenzen und Förderung des Urteils- und Reflexionsvermögens. Der Workshop ist für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet. Jede TeilnehmerIn erhält individuelle Hilfestellung.



Referentin: Susann Gassen

In der Erwachsenenbildung und Lehrerfortbildung tätig seit 1998. Dozentin an verschiedenen Sommerakademien. Freie Mitarbeit an Kunstinstituten wie der Kunsthalle Mainz als Kunstvermittlerin und Pädagogin. Coaching: inhaltliche pädagogisch-künstlerische Arbeit mit Künstlern, Studenten, Laienkünstlern, Studienbegleitung, Professionalisierung. Mehrmalige ehrenamtliche Teilnahme als Mentorin im Modellprojekt „Mentoring für bildende Künstlerinnen“ im Auftrag des Kulturbüros Rheinland-Pfalz. Kunstwissenschaftliche Texte und Vorträge.

Kosten: Seminarbeitrag 305 €, Vollpension p.P 325,50 € EZ / 256,50 € DZ, max. 10 TeilnehmerInnen

Anmeldung zum Seminar:

Susann Gassen, info@susann-gassen.com, Tel: 06131 – 7209909 / 0171 – 3586577

Bankverbindung: Sparda Südwest eG 55090500, Konto 200 903 581, IBAN: DE49 5509 0500 0200 9035 81, BIC: GENODEF1S01

Mut zur Muße

ÜBUNG IN ACHTSAMKEIT FÜR DEN ALLTÄGLICHEN GEBRAUCH

SA. 6. FEBR., 18.00 UHR – MI. 10. FEBR. 2016, 13.00 UHR

„Achtsamkeit ist wie ein großer, kühler See, den wir jeden Tag neu durchschwimmen. Wer ihn ohne Pause durchschwimmen will gerät in Gefahr, wegen Unterkühlung oder Erschöpfung aufgeben zu müssen. Wer die Inseln des Sees für sich zu nützen weiß, wird das andere Ufer erreichen.“



Innehalten und zur Ruhe kommen.

Die Atmung bewusst wahrnehmen, auf die Weisheit des Körpers hören und das Kopfkino für einige Zeit zur Seite schieben, das ist der Fokus des Seminars.

Wir nähern uns dieser Thematik durch Übungen in Körperwahrnehmung, Sensory Awareness und Atemtechnik, lernen leichte Basisübungen aus dem tibetischen Heilyoga Lu Jong kennen, widmen uns der Sensibilisierung unserer Sinne, erspüren unsere Sehnsüchte und erleben Natur pur im achtsamen Gehen rund um die Keysermühle. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Referentin: Ursula Rosemann, Dipl. Pädagogin Integrative Bewegungs- / Tanztherapeutin DGT / FPI Seit Januar 2015 Referentin für Kultur und Bildung der Bürgerstiftung Pfalz

Kosten: Seminarbeitrag 180 €, Vollpension p.P 398,00 € EZ / 306,00 € DZ, max. 16 TeilnehmerInnen

Eine externe Teilnahme am Seminar ist möglich

Anmeldung zum Seminar:

Bürgerstiftung Pfalz, Tel: 06349-993937 Mo-Mi, rosemann@buergerstiftung-pfalz.de

Schreiben – mehr als ein Spiel mit Worten

ICH WAR EIN SCHLAFENDER BAUM, DOCH DANN FAND ICH DIE WORTE, FÜR DIE ICH AUFGEWACHT BIN

SA. 6. FEBR. 18.00 UHR – MI. 10. FEB. 2016 13.00 UHR

Kreatives Schreiben ist nicht nur ein Spiel mit Worten, sondern auch ein Weg, um uns der eigenen Kreativität wieder zu nähern. Wir nehmen uns Zeit zum Fabulieren, zum Ausprobieren von Ausdrucksformen, zur Freude am Experimentieren, zum achtsamen Umgang mit dem Material Sprache.



Schreibend wollen wir uns auf unseren inneren Reichtum, unsere Gedanken, Gefühle, Bilder, Erlebnisse oder auch Träume einlassen die in uns bereit liegen. Im Alltäglichen ist auch das Wunderbare zu sehen und will aus dem Strom der Zeit gerettet werden. Inspiriert durch bewährte Wort- und Schreibspiele, durch meditative und optische Schreibeinstiege finden wir unsere eigenen Geschichten, die wir mit dem Handwerk Schreiben in Worte fassen und ohne Anstrengung zum Leben erwecken. Eine vertrauensvolle Atmosphäre und Gespräch über unseren Schreibprozess ermutigen uns, die Texte in der Gruppe vorzulesen und zu besprechen. So können alle an den einzigartigen Geschichten der anderen teilhaben – und jede Geschichte ist ganz anders. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Referentin: Christel Herzhauser

Erwachsenenbildung seit 1994, Dozentin für kreatives Schreiben und Aquarellmalerei, lebt und arbeitet in Bad Bergzabern

Kosten: Seminarbeitrag 180 €, Vollpension p.P 398,00 € EZ / 306,00 € DZ, max. 10 TeilnehmerInnen Eine externe Teilnahme am Seminar ist möglich.

Anmeldung zum Seminar:

Bürgerstiftung Pfalz, Tel: 06349-993937 Mo-Mi, rosemann@buergerstiftung-pfalz.de

Mit Sinn und Werten führen

WEGE ZU EINER AUTHENTISCHEN UNTERNEHMENS- UND LEBENSFÜHRUNG

MI. 3. FEBR. 16.30 UHR – FR. 5. FEB. 2016 12.30 UHR

Die Sinn- und Wertorientierung des Menschen ist so grundlegend und hat im beruflichen Alltag und in der betrieblichen Führung eine entscheidende Bedeutung.

Erlebter Sinnmangel am Arbeitsplatz ist demotivierend und lässt die vorhandenen Potentiale nicht frei werden. Sinn- und Wertorientierung ist etwas anderes, als eine einstig auf Erfolg hin ausgerichtete Motivation. Der Mensch und ein lebendiges Unternehmen brauchen mehr als Erfolg. Dabei wird der Aspekt der Leistung nicht verkannt. Jede Mitarbeiterin, jeder Mitarbeiter „will“ etwas leisten. Jedoch gibt es für Leistungsbereitschaft Voraussetzungen, für die Führungskräfte Verantwortung übernehmen müssen. Und jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter ist in der Selbstverantwortung gefragt. In diesem Prozess der Verantwortung sind die Werte entscheidend. Wer leisten will und wer Leistung erwartet, sollte auf Wertmöglichkeiten achten und diese fördern. Wir wollen in diesem Seminar die Grundlagen der sinn- und wertorientierten Führung kennenlernen und erste Schritte zur Umsetzung versuchen.



Referent: Günter Funke, Berlin

Existenzanalytiker, Theologe, Psychotherapeut, persönlicher Schüler von Viktor Frankl

Kosten: Seminarbeitrag 225 €, Vollpension p.P 238,00 € EZ / 194,00 € DZ, max. 20 TeilnehmerInnen

Anmeldung zum Seminar:

Bürgerstiftung Pfalz, Tel: 06349-993937 Mo-Mi, rosemann@buergerstiftung-pfalz.de

Am Donnerstagabend den 4. Feb. 2016 um 19.30 Uhr findet in der Remise des Stiftsgut Keysermühle ein Vortrag von Günter Funke zum Thema Die Zukunft der Arbeit statt. Eintritt: 10 €, Für Kursteilnehmer ist der Vortrag frei



Herzlich willkommen

Die BürgerAkademie Pfalz hat es sich zum Ziel gesetzt Menschen zusammenzuführen und zu befähigen, nachhaltige Impulse in die Pfalz zu geben.



Das Stiftsgut Keysermühle ist ein von der Bürgerstiftung Pfalz getragenes, 2010 gegründetes und nachhaltig biologisch geführtes Natur- und Tagungshotel mit Restaurant. www.buergerstiftung-pfalz.de



Stiftsgut Keysermühle Bahnhofstraße 1 76889 Klingenmünster Telefon: 06349 – 9939-0 Fax -3452 info@stiftsgut-keysermuehle.de www.stiftsgut-keysermuehle.de



SLOW MOTION

Achtsam leben und arbeiten



Seminare Frühjahr 2016



DIE BÜRGERAKADEMIE PFALZ HAT ES SICH ZUM ZIEL GEGESSETZT MENSCHEN ZUSAMMENZUFÜHREN UND ZU BEFÄHIGEN, NACHHALTIGE IMPULSE IN DIE PFALZ ZU GEBEN.

Dabei orientieren wir uns an der natürlichen Lehre vom dreifachen Wohl:

Das Wohl jedes Einzelnen

Nur, wenn es uns selbst gut geht, können wir uns weiter-schenken an die Gesellschaft und an das große Ganze. Deshalb bieten wir Seminare und Schulungen zum Thema Achtsamkeit, Gesundheit und Gestaltung und Bereicherung des persönlichen Lebensbereiches durch künstlerische, bewegungsorientierte oder meditative Aktivitäten an.

Das Wohl der Gemeinschaft: vor Ort, in der Region, im Land, auf der Erde

Wir schärfen das Bewusstsein für aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen und entwickeln gemeinsam neue und innovative Lösungsansätze in den Bereichen Bildungschancen, Dorfentwicklung, alternative Wirtschaftsmodelle. Wir sorgen für Wissenstransfer und sind Anziehungspunkt für Change-maker, Gestalter und Ermöglicher.

Das Wohl des großen Ganzen: Natur, Umwelt, Mutter Erde, Universum...

Im Wissen, dass wir immer Teil eines größeren Ganzen sind und auch unser Handeln vor Ort globale Auswirkungen haben kann, vergegenwärtigen wir uns die derzeitigen Systeme und Gesetzmäßigkeiten und entwickeln mit der Intelligenz der Vielen die Strukturen so weiter, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, in gerechten und fairen Lebensbedingungen seine Stärken voll zu entfalten und zu vervielfältigen.

Frieden in der Beziehung

KRISEN BEENDEN IN 10 SCHRITTEN
DO. 11. FEBR. 2016 19.00-21.30 UHR

Streit schadet (je)der Beziehung – Immer! Warum das so ist und warum wir das nicht gelernt haben, wird an diesem Abend erklärt und mit Übungen erlebbar.

Teresa Karayel ist selbst diesen Weg gegangen und hat es so geschafft ihre Beziehung zu retten. Da ihr diese Erkenntnisse so neu waren und sie diese als sehr erlösend empfand möchte sie dieses Wissen gerne weitergeben.

Referentin: Teresa Karayel

2002 Dipl. Ing. FH Architektur
seit 2006 im Vorstand der Bürgerstiftung Pfalz
seit 2007 Energiewendemanagerin
2011 Ausbildung im Aufwindinstitut
2013 Assistenz im Herotik Jahrestraining des Aufwindinstituts

Kosten: nach Selbsteinschätzung, Richtwert 15 Euro

Ort: in der Rose des Labyrinths des Stiftsguts Keysermühle
Bitte Meditationskissen, Decke und Matte mitbringen.

Anmeldung zum Seminar:

deinweg@bewusstesherz.info



Zeit zu Zweit – Achtsamkeit für Paare

DER BLUME, DEM HIMMEL, DEINEN LIEBSTEN KANNST DU NUR IM GEGENWÄRTIGEN AUGENBLICK BEGEGNEN. T.N. Hanh
FR. 11. MÄRZ 18.00 UHR – SO. 13. MÄRZ 2016 15.30 UHR

Dieses Seminar wendet sich an Paare, die sich mit mehr Achtsamkeit begegnen möchten. Jede gesunde Beziehung lebt vom Wechselspiel der Nähe und der Distanz und ist eine tägliche Herausforderung in einer Partnerschaft. Im Rahmen dieses Seminars gibt es die Gelegenheit, die eigene Achtsamkeit zu sensibilisieren, sie mit dem Partner neu zu entdecken, zu entwickeln und zu vertiefen. Hilfreich sind dabei Übungen zur Körperwahrnehmung und Atemschulung, Sensory Awareness, Achtsamkeitsmeditation, Basisübungen des Lu Jong (Heilyoga aus Tibet), achtsames Zuhören und Kommunizieren.

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin. Herzlich eingeladen sind alle Paare die aufs Neue voneinander lernen, aneinander wachsen und auf achtsame Weise füreinander da sein möchten. Neben den Kurszeiten bleibt genug Raum für Zeit zu Zweit. Spaziergänge rund um das Stiftsgut Keysermühle, ein Slow-Food-Menü bei Kerzenlicht oder gemeinsame Stille in unserem Meditationsraum „Rose“

Referentin: Ursula Rosemann

Dipl. Pädagogin, Integrative Bewegungs- / Tanztherapeutin DGT / FPI , seit Januar 2015 Referentin für Kultur und Bildung der Bürgerstiftung Pfalz

Kosten: Seminarbeitrag 75 € pro Person, Vollpension p.P

238,00 EZ / 194,00 € DZ, max. 7 Paare
Eine externe Teilnahme am Seminar ist möglich.

Anmeldung zum Seminar:

Bürgerstiftung Pfalz, Tel: 06349-993937 Mo–Mi,
rosemann@buergerstiftung-pfalz.de



Body – Percussion und Lieder der Welt

FETZIG – BESCHAULICH – KRAFTVOLL – BESINNLICH
SA. 9. APRIL 2016, 15.00 – 18.00 UHR

Bodypercussion ist Rhythmus in Bewegung und bringt Schwung in die Bude! Perkussive Klänge mit der Stimme und dem ganzen Körper. Stampfen, Patschen, Klatschen und Schnipsen heben den Energiepegel, wirken belebend und verbreiten gute Laune.

Ohne Noten, dafür mit viel Herz, Seele und Begeisterung und der verbindenden Kraft des Kreises. Dazu gibt es schöne, eingängige und schnell umsetzbare Lieder aus verschiedenen Kulturen. Natürlich auch ohne Noten. Vorkenntnisse sind weder hinderlich noch nötig

Referent: Jan Schowalter

Musiker und Rhythmus-Spezialist, www.rhythm-moves.de

Kosten: Seminarbeitrag 35 €

Anmeldung zum Seminar:

Bürgerstiftung Pfalz, Tel: 06349-993937 Mo–Mi,
rosemann@buergerstiftung-pfalz.de



Buchung und Anreise

Die Übernachtung im Tagungshaus wird empfohlen. Hierzu bitten wir Sie um direkte Buchung über:
Stiftsgut Keysermühle
Bahnhofstraße 1
76889 Klingenmünster
Telefon: 06349 – 9939-0 Fax -3452
info@stiftsgut-keysermuehle.de
www.stiftsgut-keysermuehle.de

ANREISEMÖGLICHKEITEN ZUM STIFTSGUT KEYSERMÜHLE IN KLINGENMÜNSTER

Autobahn A 65 Ausfahrt Landau – Süd B 38 Richtung Bad Bergzabern in Appenhofen rechts Richtung Heuchelheim, dann Richtung Klingenmünster Sie gelangen direkt in die Bahnhofsstraße.

Ortsplan von Klingenmünster und zusätzliche Parkmöglichkeit (ca. 3 Gehminuten) für Besucher, falls der hoteleigene Parkplatz an der Bahnhofstraße belegt sein sollte.

DER WEG ZU UNS MIT BUS UND BAHN

Zielbahnhof Landau in der Pfalz von dort aus geht es weiter mit der Buslinie 528 (Richtung Annweiler) oder Buslinie 543 (Richtung Wissembourg) bis Haltestelle Klingenmünster-Mitte (BAmt)

Zielbahnhof Bad Bergzabern von dort aus geht es weiter mit der Buslinie 543 (Richtung Landau) bis Haltestelle Klingenmünster Mitte (BAmt)

Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise!

Das integrative Natur,- und Tagungshotel Stiftsgut Keysermühle liegt zwischen Wald und Reben mitten im idyllischen Winzerdorf Klingenmünster gegenüber der ehemaligen Klosteranlage. Es ist ein idealer Ausgangspunkt für Wanderer, Radfahrer und Genießer. Sie finden hier einen ruhigen und kraftvollen Ort zum Entspannen und Erholen. Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie die Seele baumeln. Raum für Begegnungen bieten die ansprechenden Tagungsräume, das kulinarisch erfrischende Restaurant „freiraum“ und der weitläufige Park mit Bauern- und Kräutergarten, Naturspielplatz und vielen schönen Nischen.

Wir empfehlen die Unterbringung in unserem Hotel für alle angebotenen Seminare.

Unterbrechen Sie Ihren Alltag und nächtigen Sie in den angenehmen Einzel- und Doppelzimmern im Stiftsgut Keysermühle.

Bitte reservieren Sie möglichst zeitnah Ihre gewünschte Unterkunft unabhängig von Ihrer Kursanmeldung.

Eine externe Teilnahme am Seminar ist möglich

