



## Mögliche Anlässe für „LebensWandel“

- Sie möchten mehr Klarheit, wo Sie in Ihrem Leben stehen oder hingehören.
- Sie möchten Ihrem Berufsleben neue Impulse oder eine neue Richtung geben.
- Sie möchten den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt gestalten.
- Sie stehen vor einer weitreichenden Entscheidung.
- Sie spüren, dass sich etwas Neues herauschälen mag, aber noch nicht was.

## Ihr Lohn des Wandels:

- Impulse für anstehende Veränderungen.
- Konstruktiver Umgang mit eigenen Stärken und inneren Schatten.
- Mehr Selbstwirksamkeit durch bewusstere und achtsamere Kommunikation.
- Tiefe Freude und Begeisterung für die eigene Kreativität und die Weisheit der Natur.
- Wissen über innere Entwicklungen und Werkzeuge für den Transfer in den Alltag.

Alles beginnt mit der Sehnsucht.

Nelly Sachs

## Ihre Wandlungsbegleiter

**Andrea Seefeld** ist Prozessbegleiterin in Organisationen (PH), Diplom-Journalistin, Kunstpädagogin, Kunst- und Kreativitätstherapeutin, Coach, Trainerin in der Erwachsenenbildung und Kursleiterin für Autogenes Training.

**Michael Seefeld** ist Experte für Marketing und Kommunikation, Kulturmanager (PH), Kunst- und Kreativitätstherapeut, Kommunikationstrainer, staatlich zertifizierter Waldpädagoge, Naturcoach und Kursleiter für Autogenes Training.

Wir arbeiten nach den Regeln des Dialogs und des Empowerments. Mit allen Teilnehmer/innen führen wir im Vorfeld telefonische Gespräche über deren persönliche Motivation und Zielsetzung.

## Informieren und Anmelden

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

[www.seefeld-werkstatt.de/lebenswandel](http://www.seefeld-werkstatt.de/lebenswandel)



Heidehofstraße 45, 70184 Stuttgart

Tel. 0711 602867, Mail: [dialog@seefeld-werkstatt.de](mailto:dialog@seefeld-werkstatt.de)

# LebensWandel

Seminarreise zur eigenen Natur

Mit Kunst und Natur im Dialog  
zu persönlichen Lebensfragen:

Klärend, stärkend, inspirierend.

Bewahre Deine eigene Wahrheit  
inmitten des Bildes, mit dem Du geboren wurdest.

David Whyte



## Den eigenen Wandel gestalten

„LebensWandel“ ist eine abwechslungsreiche Mischung aus Kreativcoaching, Naturerfahrungen und Dialogtraining. **Kunst, Natur und Dialog** sind Wandlungsfelder, die miteinander kombiniert eine tiefgreifende Wirkkraft entfalten:

- Im kreativen und künstlerischen Schaffen nehmen Sie Ihr Leben und die eigene Zukunft wortwörtlich in die Hand. Sie machen so innere Zusammenhänge und mögliche Entwicklungen erlebbar und sichtbar. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- In der Natur gehen Sie in Resonanz mit dem, was in Ihnen ist, und erhalten wichtige Impulse und Antworten auf individuelle und universelle Fragen. Sie erleben dabei, wie kraftvoll und klar wir mit der Natur kommunizieren können, wenn wir uns darauf einlassen.
- Im Dialog mit sich selbst und den anderen Teilnehmenden lernen Sie mit dem Herzen zu sprechen und zu hören. Sie schaffen so die Voraussetzung für mehr Klarheit und Wirkung in Ihrer Kommunikation – im Beruf und im Alltag.

## Ablauf und Vorgehensweise

Wir begleiten Sie bei einem stärkenden und inspirierenden Transformationsprozess in Gruppen von maximal vierzehn Personen. Inputphasen wechseln sich ab mit künstlerischem Gestalten und Naturerfahrungen. Die Reflexion von Erkenntnissen, ein persönliches Wandlungsbuch und Praxisübungen sichern den Transfer Ihrer Ergebnisse und Impulse in den Alltag. Ausgerichtet auf örtliche und jahreszeitliche Gegebenheiten und Ihre Wünsche, kombinieren wir unterschiedliche Methoden und Settings.

- **Künstlerische, kreative Ausdrucksformen:** Malen und Collagieren, Skulpturen (Tonerde, Gips, Naturmaterial, Treibgut), Landart, Kreatives Schreiben, Takt und Klang, Fotografie, Exkursionen.
- **Naturerfahrung und -kommunikation:** Elemente und Rituale aus der Visionssuche, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Biografiearbeit (Flussläufe), Naturexkursionen.
- **Dialog- und gruppenorientierte Elemente:** Reflexion in der Gruppe (Council), Kommunikations- und Mentalübungen, Atem und Entspannung, GehSpräche, Geschichten und Lieder.

## Veranstaltungsorte und Termine 2013

### Waldtor Tiefenbronn

Ein liebevoller und naturnaher Begegnungsort im Würmtal zwischen Stuttgart und Karlsruhe.

Übernachtet wird in geräumigen Tipis am Fluss.

**Termin: 17.-20. Mai.** Seminargebühr 295 Euro.



### Urwaldparadies Ostsee-Insel Vilm

Vilm liegt vor der Südostküste Rügens. Ein Ort der Maler und Künstler. Die Insel und ihre Urwälder stehen seit 1936 unter strengem Schutz. Unser Seminarort ist die Internationale Naturschutzakademie mit großzügigen Räumlichkeiten.

**Termin: 6.-10. Juni.** Seminargebühr 390 Euro.



### Magisches, urwüchsiges Sardinien

Die „Insel der Feen und Hirten“ bietet kristallklares Meer und traumhafte Landschaften. Unser Domizil ist ein Pferdehof im Hinterland der Nordostküste, inmitten urwüchsiger Natur und magischer Stille.

**Termin: 14.-21. Sept.** Seminargebühr 590 Euro.



Infos zu Unterbringung und Verpflegung sowie weitere Angebote und Termine auf unserer Website: [www.seefeld-werkstatt.de/lebenswandel](http://www.seefeld-werkstatt.de/lebenswandel).