

## Fit for life

Sie sind schon einige Schritte gegangen, haben sich nach einer Krise wieder aufgemacht. Sie haben entscheidende Wege eingeleitet, die Sie nach oben führen. Sie haben Methoden der Selbst- und Rückfindung kennengelernt. Sie wissen genau, was Ihnen hilft, benötigen nur ab und zu ein Intermezzo, eine kleine Auszeit, die Sie stabilisiert.

„Fit for life“ ist eines der drei Tools zur Selbsthilfe – in Gemeinschaft – mit „Reif für die Insel“ und „Back to life“. Nutzen Sie die Chancen, die diese Woche Ihnen an die Hand gibt, und gehen Sie Ihren Weg der Selbstheilung konsequent weiter. Kleine Herausforderungen, viel Entspannung und Bewegung in der wunderbaren Natur, herzliches Lachen, Singen, Gespräch und Beratung helfen Ihnen dabei.

Jeder Mensch möchte glücklich sein. Sie auch, nehme ich an? Was macht Sie fit für's Leben? Wie befördern Sie Ihre Dynamik und Power?

Ist es das Lernen von Menschen? Dann lernen Sie zum Beispiel einen Künstler, einen bekannten Maler, kennen. Besuchen Sie mit mir sein großes Atelier, seinen – nach eigenen Vorstellungen angelegten – Park. Baden Sie in den bunten Farben seiner Bilder. Hören Sie, was er zu sagen hat, was ihn motiviert, fragen Sie nach und ziehen Sie Ihren ganz persönlichen Gewinn daraus.

Oder ist es die erschließende Situation? Die überraschende Situation? Dann statten Sie mit mir – nach einem vorausgehenden Impuls – der größten Kirmes des Siegtals einen Besuch ab, schauen in der Kleingruppe nach, ob es da glückliche Menschen gibt, wie sie aussehen und ob Sie sich von ihnen mitreißen lassen können. Spüren Sie beim großen Feuerwerk nach, wie Ihre Träume vom Glück Ihren (beruflichen) Alltag erhellen können. Nutzen Sie alle Ihre Sinne!

Nicht nur für Sie, auch für Ihre Familie, Ihr Team und die Ihnen anvertrauten Kinder wird einiges abfallen. Stärken Sie Ihre Resilienzen und die der Kinder!

Für eine Auswahl abwechslungsreicher Mahlzeiten sorgt Dr. Grunow in der – bezahlbaren – Gastronomie des Windecker Ländchens. Sie sind Selbstzahler. Für Getränke ist gesorgt (Kaffeekasse). Er ist Ihnen auch gerne behilflich bei der Zimmer- oder FEWO-Suche, die Sie selbst unter [www.windeck-bewegt.de](http://www.windeck-bewegt.de) vornehmen können. Dr. Grunow ist erreichbar unter [info@grunow-seminare.de](mailto:info@grunow-seminare.de) oder Tel.: 02292-922877.

### Nummer

24523-002

### Datum

25.09.2023

26.09.2023

27.09.2023

28.09.2023

29.09.2023

### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

### Ort

Philosophisch-Theologische Praxis

Im alten Weiher 1

51570 Windeck

### Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

### Referent/in

**Dr. Hubert Grunow**

Diplom-Theologe

Gesangslehrer

Lebensberater

### Teilnehmende (max.)

15

### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

300.00 €

### Normaler Preis für Externe

400.00 €

### Bildungspunkte (ECTS)

2.70

### Hinweis

Eine Refinanzierung gemäß der Fördergrundsätze NRW ist möglich.

### Verpflegung

Getränke

### Unterrichtsstunden

40