

Newsletter Nr. drei

Hallo,

I. Neuigkeiten

Ihr habt es sicher gemerkt - die Newsletter kommen alles andere als regelmäßig. Nun habe ich aber Neuigkeiten und möchte diese mit euch teilen.

Mir geht es gut. In unserer Familien-Auszeit finden wir uns nicht im Bus in Portugal oder Marokko wieder, sondern in dem wunderbaren Hermannshagen in MV. Dort sind wir fleißig in verschiedenen kleineren und größeren Projekten. Gleichzeitig hatte ich dann doch die Möglichkeit hin und wieder zu coachen und wie ihr lesen werdet ganz neues zu entdecken.

II. Humor hilft

Schon vor langer Zeit begegnete mir der provokative Ansatz in meiner systemischen Beratungsausbildung. Der US-amerikanischer Sozialarbeiter, Psychotherapeut und Professor Frank Farrelly entwickelte diesen besonderen Ansatz aus seiner Tätigkeit heraus. In Deutschland geben Noni Höffner und Charlotte Cordes diese Art zu Therapieren oder Coachen wunderbar weiter. Ich war nun bereit mich intensiv damit zu befassen, mich weiterzubilden und diesen verrückten Ansatz auszuprobieren. Ich bin begeistert. Ich provoziere auf einer unverschämte Art und Weise, stelle wilde Behauptungen auf, gebe absurde Lösungsvorschläge und das ganze ist auch noch ziemlich wirksam. Neugierig? Ich binde den provokativen Ansatz in Einzelsessions sowie Gruppencoachings ein.

III. Reflektieren mit Humor

Im Anhang findet ihr meinen aktuellen Aushang zu meinem neuen Gruppencoaching-Angebot. Ich freue mich auf eure Anmeldungen!

Wenn es nicht möglich ist, dass wir uns im Seminarraum dazu treffen, biete ich meinen Zoom-Raum dafür an. Genauso gebe mir gerne ein Zeichen, wenn du Interesse hast, aber nicht vor Ort bist – melden sich mehrere Interessierte setzen wir einen online-Termin.

IV. Auszeit-Tage 2021

Es geht weiter - Anne, Ines und ich sind schon leidenschaftlich dabei die Auszeittage für dieses Jahr zu planen. Mit großer Vorfreude können wir euch schon verkünden, dass ihr euch am **30. September zum 3. Oktober 2021** nach **Buschenhagen** (Nähe Stralsund bei Andrea auf dem [Hof Buschenhagen](#)) zu einem ganz besonderen langem Wochenende aufmachen könnt. Es erwarten

euch sinnliche Lomi Lomi Massagen, intensive und sanfte Yoga-Sessions und belebende Gruppencoaching mit mir. Saunieren, Meditation, Lagerfeuer und leckeres Essen werden die Auszeit wieder versüßen. Details und Flyer stehen bald für euch bereit. Dieses Jahr ist es kein Seminar für Frauen- alle können dabei sein. Voranmeldungen sind natürlich bereits jetzt möglich.

Lest hier Einblicke der Frauen der Auszeittage 2020:

"Das Seminar: „Auszeittage für Frauen“ vom 3.-6.September 2020 war so gut betreut, wie ich es noch nie habe erleben dürfen! Wir wurden, neben dem sehr ausgefeilten und wunderbar harmonischen Programm, gesund und lecker bekocht. Es war alles aus einer Hand, (drei Seminarleiterinnen/Betreuerinnen, die ideal zusammen gearbeitet haben) und so wurde es ein Rundum-Verwöhnprogramm.

Für mich war es im Rückblick ein bleibendes Erlebnis, mit vielen wertvollen Inspirationen, die ich in meinen Alltag habe einfließen lassen, denn viele Dinge habe ich in meine täglichen Routinen als Ritual übernommen: Aus dem Yoga den Sonnengruß (Bin ich nun endlich einmal verstanden habe) aus dem Coaching viele Erkenntnisse und Anregungen für die Praxis, selbst die Massage hat mir einige Ideen für meine Arbeit als Osteopathin gegeben."

Die Aus-Zeit-Tage "Sich SELBST sehen" sich in der Gruppe öffnen und mitteilen ohne Angst. Voller Vertrauen, Verstanden, Wertgeschätzt, Wahrgenommen werden in Achtsamkeit OHNE sich zu VERSTELLEN, einfach sein. Das ist der Weg den Ihr drei uns gezeigt habt.

"LASS DICH NICHT VERBIEGEN"

Nicht immer so leicht, aber die Erkenntnis erinnert uns daran.

Danke Ihr Lieben für diese Zeit mit Euch

V. Newsletter

Möchtest du diesen Newsletter nicht mehr erhalten, gebe mir per Mail ein kurzes Zeichen. Kennst du Menschen, für die mein Newsletter bereichernd sein könnte, empfehle ihn gerne weiter, Anmeldung [hier](#).

Schön, dass du meinen Newsletter gelesen hast. Ich freue mich über deine Anregungen, Rückmeldungen, Fragen und Anfragen.

Mit herzlichen Grüßen

JOHANNA

Hermannshagen, April 2021