

**Mut und Vertrauen
in einer
ver-rückten Welt**
-
**eine Expedition zum
Umgang mit Angst**

**Fachtag von Mitten im Labyrinth e.V.
im Bürgerhaus Barmbek e.V.
Lorichsstr. 28 A – 22307 Hamburg**

**am Samstag, 27. Januar 2018, 9.00 – 19.00 Uhr,
ab 19.00 Buffet und Fest**

An diesem Tag wollen wir uns mit schamanisch inspiriertem Blick gemeinsam dem Thema nähern.

Angst kann uns vor Gefahren schützen, kann uns aber auch lähmen und behindern. Dies zeigt sich im persönlichen Leben wie in politischen Tendenzen.

In verschiedenen Workshops werden wir die Gelegenheit haben, voneinander zu lernen und kreative Wege der Verwandlung von Angst in Mut und Vertrauen zu erfahren.

Eingeladen sind Menschen, denen eine schamanisch inspirierte Sichtweise und Arbeit vertraut ist.

Kostenbeitrag: 35,- €, 25,- € (Mil-Mitglieder), und kulinarischer Abendbuffetbeitrag

Anmeldung: mail@mitten-im-labyrinth.de und Überweisung des Kostenbeitrags an Mitten im Labyrinth e.V., Hamburger Volksbank, IBAN: DE42 2019 0003 0014 224 100 (Stichwort: Fachtag)

Mut und Vertrauen in einer ver-rückten Welt

Tragfähige Beziehungen Mut etwas anders zu machen artgerechtes menschliches Leben **Dankbarkeit** schamanische Herangehensweisen nutzen geistige Lehrer*innen **Ahnen und Ahninnen** **Krafttier** Veränderung ist möglich **Vertrauen** **Bewusstsein für die eigenen Fähigkeiten und Qualitäten** Entscheidungen treffen **Schutz** **Vergebung** **göttliche Unterstützung** **Eigenmacht** erkennen **Abschied von alten Vorstellungen und Erwartungen** **Erdung** den richtigen Wolf füttern **Mitgefühl** **Blickrichtung** fachliche Kompetenz **Zuversicht** **Schutz** **halbvoll/halbleeres Glas** insHandeln kommen **Positives finden und verstärken** **Wissen um die eigene Bedeutung für das Große Ganze**

„Mut und Vertrauen in einer ver-rückten Welt – eine Expedition zum Umgang mit Angst“

Programm

9.00 – 10.00	Ankommen, Kaffee/Tee
10.00 - 11.00	Anfangsritual und Einstimmung ins Thema
11.15 - 13.15	Workshops I
13.15 – 14.15	Mittagspause
14.30 - 16.30	Workshops II
16.30 – 17.15	Kaffeepause
17.15 – 18.15	Austausch und Präsentation der Workshops
18.30 - 19.00	Abschlussritual
19.00 – 20.00	Abendessen / Buffet
ab 20.00	Party

Workshop-Angebote

In den Workshops haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, in geschütztem Rahmen sich der Angst zu nähern, sie zu erforschen und kreative Wege der Umwandlung hin zu Mut und Vertrauen zu erfahren.

Workshops I (vormittags):

Vom Tanz in die Kraft

In diesem Workshop werden wir uns durch die 5 Rhythmen (G.Roth) inspirieren lassen zu inneren sowie tänzerischen Bewegungen in Richtung Mut und Vertrauen.

In der Verbindung zu einem Krafttier wollen wir uns anschließend bewegen lassen zum ureigenen Tanz der Kraft.

Silke Gimmler

Die Angst (an)fassbar machen

Nach einer Reise der TN zu der jeweiligen Angst wird ihr aus Ton eine Form gegeben, z.B. ein Gesicht, ein Monster, ein tiefes Loch, etc. Dieses Gebilde wird anschließend verändert (umgeformt, zerschlagen, aufgelöst, etc.).

Margret Weschke

Stimme, Vibration, Energie

Wir beschäftigen uns u.a. damit, wie wir durch Tönen unser Energiesystem ausgleichen und nähren können und tauchen ein in ein „Heilbad“ aus spontan improvisierten Tönen.

Vibeke Andresen

Workshops II (nachmittags):

Was hilft, wenn nichts hilft

Wir arbeiten zum kreativen Umgang mit gesellschaftlicher Angst.

Mit unterschiedlichen Materialien wollen wir das Thema bearbeiten, dabei Spaß haben und uns diesem ernsten Thema mit Leichtigkeit nähern.

Eva Weichert, Heike Zierott

Angst-Wandel-Kreistanz

Eigen-mächtig verwoben im Kreis, tanzen wir gemeinsam im Klang und Rhythmus des Lebens. Wir vertrauen die Angst-Wesen dem Gemeinschafts-Körper an und lassen Verwandlung geschehen.

Barbara Schumacher

"Ent-Larve" die Angst

Wir erkunden nach einer kurzen Reise und mit Hilfe einfacher Masken, wie wir unsere Angst entweder entlarven oder wandeln können. Wer hat / mag, bringt etwas für einen Materialpool mit, damit wir die Angst auf der Maske darstellen können.

Barbara Hübel

open space

Hier gibt es einen offenen Raum für Interaktion und Austausch, in dem zum Thema ungeplant und spontan gearbeitet, gereist, gespielt, ... werden kann – ohne inhaltliche Vorgaben aber mit Moderation.

Christiane Rodde

Organisatorisches:

Essen und Getränke für die Mittags- und Kaffeepausen sind im Preis inbegriffen. Für das gemeinsame Abendbuffet freuen wir uns über einen kulinarischen Beitrag.

Nach vorheriger Absprache ist es möglich, eigene Arbeiten zu präsentieren und anzubieten.

Wir organisieren am Sonntag morgen ein Frühstück für alle, die Lust haben, den Fachtag gemeinsam ausklingen zu lassen und noch einmal ins Gespräch zu kommen.

Teilnahme am Frühstück bei der Anmeldung zum Fachtag bitte angeben.