



## Katrin Sauter

leitet als Theaterschaffende, Kulturvermittlerin, Vokalmusikerin und Coach seit mehr als 20 Jahren Workshops, Seminare und Projekte. Nach mehrjähriger Tätigkeit als Grundschullehrerin und verschiedenen Aus- und Weiterbildungen wirkt sie heute in unterschiedlichen Funktionen vorwiegend im Theater- und Gesangsbereich.

Achtsamkeit ist für sie eine innere, wertschätzende und liebevolle Haltung, die ihr Handeln in der Welt und den Umgang mit dieser und den Lebewesen darin prägen.

Achtsamkeit entsteht durch ein Präsentsein für den gegenwärtigen Moment.

## Radikale Selbstfürsorge – Besinnung auf Gemeinschaft?

20. - 22.10.2023 (ab 18:00 bis 12:30 Uhr)

Kann radikale Selbstfürsorge in Gemeinschaft heute gelingen? Mit allerlei Methoden versuchen wir, die Herausforderungen des Alltags an der Wurzel zu packen und widmen uns – immer wieder allein und oft auch erfolglos – der Selbstfürsorge. Was wäre, wenn wir unsere individuelle, radikale Selbstfürsorge in Gemeinschaft pflegen würden? Dies erforschen wir in diesem Seminar und kommen den Wurzeln näher.

Mental Health und Self Care sind in der aktuellen Zeit voller Ungewissheiten und einer stetig wachsenden Überreizung zu Schlagworten avanciert. Machen auch Sie sich mit allerlei Methoden körperlich, geistig und emotional fit, um selbstoptimiert die Herausforderungen des Alltags „stemmen“ zu können? Machen Sie Sport, üben Entspannungstechniken, lassen sich coachen und besuchen diverse Kreativkurse oder schließen Sie sich dazu sogar einer Gruppe an? Bei aller Radikalität fühlen wir uns dann doch oft allein auf der Yoga-Matte, sehnen uns nach belebenden Gesprächen in Gesellschaft oder verpassen stets den magischen Augenblick der Verbindung. Kennen Sie das auch? Was wäre, wenn wir unsere radikale Selbstfürsorge in Gemeinschaft pflegen würden? Kann dadurch ein Stillen von individuellen und kollektiven Bedürfnissen möglich werden? Kann in einer Welt voller Individualisierungstendenzen gemeinschaftliche Selbstfürsorge gelebt werden? In diesem Seminar dient uns die These der „Radikalen Selbstfürsorge in Gemeinschaft“ als Ausgangspunkt. Wir schenken sowohl unseren individuellen wie auch kollektiven Bedürfnissen Be-Achtung und finden gemeinschaftliche Handlungsspielräume, die unser Kollektiv (selbst-)fürsorgerisch, regenerativ und vitalisierend erlebt. Lust auf Ihre eigene Reise?

**Für wen?** privat Interessierte, von sechs bis vierundzwanzig Personen.

### Ziele

Stärkung des Bewusstseins für selbst-fürsorgerisch-kollektive Erfahrungs- und Regenerationsräume. Erforschung von Beispielen gemeinschaftlicher Aktivitäten zur radikalen Selbstfürsorge. Entwicklung von Strategien für den Transfer ins persönliche und/oder berufliche Umfeld.

### Wege der Vermittlung

Erkundung thematisch ausgerichteter Erfahrungsräume, Kreativ-Methoden der Theaterimprovisation, Vokalimprovisation/ Circle Singen, NeuroGraphik (Visualisierungen) und mit Kunst- und Gestalttherapeutischen Ansätzen, Nervensystembasierte Körper- und Stimmarbeit, Innehalten, Miteinander lernen, Verarbeitung von individuellen und Gruppenprozessen in Einzelarbeit und im Plenum.

Seminargebühr: EUR 596,-

Unterkunft/Verpflegung/Raumpauschale: EUR 396,- im Einzelzimmer (Doppelzimmer auf Anfrage)