

Kursleitung:



Werner Kaiser
Psychotherapeut, Theologe
Mitglied der ip Kerngruppe



Heike Reichmann
Existenzanalytikerin, Kommunikations-
therapeutin. ip-Aktivmitglied

Anmeldung baldmöglichst an:
Geschäftsstelle Integrale Politik
Breisacherstrasse 43, 4057 Basel
info@integrale-politik.ch

I n t e g r a l e P o l i t i k



Integrale Lebensführung und politisches Handeln

Kurs in zwei Wochenenden

- Zielgruppe: Mitglieder und Sympathisant/innen der ip
- Datum: 4. – 5. September 2010
23. – 24. Oktober 2010
jeweils Samstag 10.45 bis Sonntag 16 Uhr
- Ort: Hotel Klösterli, 6410 Rigi-Klösterli
Rigibahn ab Arth Goldau bis Station Klösterli
Anreise: Arth Goldau ab 10.10; wer will, kann, soweit im Hotel Platz ist, schon am Vorabend anreisen.
- Anzahl: bis 16 Teilnehmende
- Kosten: Die Kursleitung arbeitet ohne Honorar. Jedoch ist ein Kursbeitrag zur Deckung der Unkosten vorgesehen ; er beträgt für ip-Mitglieder Fr. 100.-, für Nichtmitglieder Fr. 180.- . Wenig Verdienende legen ihren Beitrag nach eigenem Ermessen fest.
Übernachtung und Essen werden direkt bei der Leitung des Kurshauses bezahlt (ca. Fr. 120.- pro Wochenende)
- Leitung: Heike Reichmann, Werner Kaiser

Ziele des Kurses

Die Teilnehmenden erleben Ermutigung und Inspiration für ihre persönliche Entfaltung und Alltagsgestaltung. Sie erwerben ein integrales Verständnis für gesellschaftliche Prozesse und klären ihre Möglichkeiten sozialen und politischen Handelns.

Methodik

Die Inhalte werden entsprechend dem integralen Menschenbild auf allen Seinsebenen (Körper, Gefühle, Verstand und intuitiv-spirituelle Dimension) angegangen. Ausgangspunkt ist jeweils der persönliche Erfahrungsbereich der Teilnehmenden.

Inhalte

• Integrales Bewusstsein

- Biografische Zusammenhänge bewusst machen
- Selbsterkenntnis: Wer bin ich?
- Sinnzusammenhänge im eigenen Leben erkennen
- Ichtranszendenz, "Zeuge" sein
- Leben aus der eigenen Inspirationsquelle
- Einklang von Gefühl und Denken
- Freiheit und Verantwortung

• Integrale Alltagsgestaltung

- Gegenwärtig sein, Achtsamkeit im Alltag
- Prioritäten setzen – Zeit nehmen für Wesentliches
- Wovon lebe ich, was nährt mich?
- Die Stille schätzen und gestalten lernen

- Den Körper als Zugang zu den Gefühlen gebrauchen lernen
- Bewusster Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen
- Entscheidungen treffen

• Integral in Beziehung treten

- Den Mitmenschen authentisch begegnen
- Achtsam kommunizieren
- Beziehungen in Übereinstimmung mit den eigenen Werten gestalten
- Gleichgewicht von Nähe und Distanz
- Die Kunst des Liebens: Liebe als Leitlinie ethischen Verhaltens

• Integrale Weltsicht und politisches Handeln

- Das Leid der Welt wahrnehmen, verstehen und einordnen
- Ursachen und Zusammenhänge erkennen
- Grundmotivationen für politisches Handeln bewusst machen, die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten erkennen
- Solidarität finden, Ohnmachtsgefühle überwinden
- Entwickeln einer integralen Wertordnung im politischen Handeln
- Was zeichnet integrales politisches Handeln aus?

ip-Kurs
Integrale Lebensführung und politisches Handeln

Anmeldeblatt

Ich melde mich für die Teilnahme an den beiden Wochenenden des Kurses "Integrale Lebensführung und politisches Handeln" im Rigi Klösterli für die beiden Wochenenden vom 4./5. September und 23./24. Oktober 2010 an:

Name:

.....

Adresse:

.....

PLZ, Ort:

.....

Telefon:

.....

E-Mail:

.....

- Ich bin ip-Mitglied
- Ich wünsche ein Einzelzimmer
- Ich wünsche Doppelzimmer
- Ich esse vegetarisch
- Ich reise jeweils bereits am Vorabend an (mit Nachtessen)

Die Hotelreservation geschieht über die ip Geschäftsstelle

Per Post oder E-Mail einsenden an:
Geschäftsstelle Integrale Politik, Breisacherstr. 43, 4057 Basel
info@integrale-politik.ch

ip-Kurs
Integrale Lebensführung und politisches Handeln

Anmeldeblatt

Ich melde mich für die Teilnahme an den beiden Wochenenden des Kurses "Integrale Lebensführung und politisches Handeln" im Rigi Klösterli für die beiden Wochenenden vom 4./5. September und 23./24. Oktober 2010 an:

Name:

.....

Adresse:

.....

PLZ, Ort:

.....

Telefon:

.....

E-Mail:

.....

- Ich bin ip-Mitglied
- Ich wünsche ein Einzelzimmer
- Ich wünsche Doppelzimmer
- Ich esse vegetarisch
- Ich reise jeweils bereits am Vorabend an (mit Nachtessen)

Die Hotelreservation geschieht über die ip Geschäftsstelle

Per Post oder E-Mail einsenden an:
Geschäftsstelle Integrale Politik, Breisacherstr. 43, 4057 Basel
info@integrale-politik.ch