



**HAUS WERDENFELS**  
 Stille · Meditation · Begegnung · Exerzitien



*ICH-DU-WIR*  
*Biografiearbeit & Resonanz*  
**2. – 5. September 2019**  
 Werkwoche Biografiearbeit

**Program m**

**Montag, 2. September 2019**

- 14:30 Uhr Anreise, Kaffee und Kuchen
- 15:00 Uhr **Vom ICH über das DU zum WIR**
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr **Workshops 1 – 3**

**Dienstag, 3. September 2019**

- 8:15 Uhr Frühstück
- 9:00 Uhr Fortsetzung **Workshops 1 – 3**
- 12:00 Uhr Mittagessen
- 14:30 Uhr Kaffee und Kuchen
- 15:00 Uhr Fortsetzung **Workshops 1 – 3**
- 17:30 Uhr Kurzplenum  
**Abschluss Workshops 1 – 3**
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr **Klangreise zu mir – zu dir – zu Gott** in der Bruder-Klaus-Kirche mit Barbara Christgau

**Mittwoch, 4. September 2019**

- 8:15 Uhr Frühstück
- 10:30 Uhr **Klangvolle Stimme**  
In Resonanz mit Sich mit Jutta Hollenbach
- Haus- und Kirchenführung**  
**Freiraum für mich**
- 12:00 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr **Workshops 4 – 6**
- 15:00 Uhr Kaffee und Kuchen
- 15:30 Uhr Fortsetzung **Workshops 4 – 6**
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Fortsetzung **Workshops 4 – 6**

**Donnerstag, 5. September 2019**

- 8:15 Uhr Frühstück
- 9:00 Uhr Fortsetzung **Workshops 4 – 6**
- 11:00 Uhr **Abschlussplenum**
- 12:00 Uhr Mittagessen und Abreise

**Teilnahmebeitrag: 260 Euro**

**Pension: 195 Euro EZ mit Dusche**  
**180 Euro EZ mit Etagedusche**  
 incl. Verpflegung.

**Anmeldung bis 5. August 2019** (mit Angabe der Workshops) im Haus Werdenfels unter:

[www.haus-werdenfels.de](http://www.haus-werdenfels.de) oder  
[anmeldung@haus-werdenfels.de](mailto:anmeldung@haus-werdenfels.de)

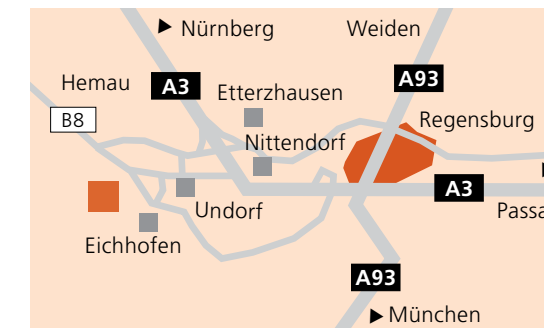
Die Werkwoche Biografiearbeit ist eine Kooperationsveranstaltung von LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V. und dem Haus Werdenfels in Nittendorf

**Organisation & Leitung:**

Elisabeth Paukner, Stellvertretende Leitung Haus Werdenfels, Susanne Hölzl, Vorsitzende von LebensMutig und Gesine Hirtler-Rieger, Lehrtrainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig e.V.

**Anmelde- und Geschäftsbedingungen**

Bei einer Absage nach dem 19. August 2019 erheben wir eine Ausfallgebühr in Höhe der Kursgebühr. Leistungen, die während der Werkwoche nicht in Anspruch genommen werden, können nicht erstattet werden.

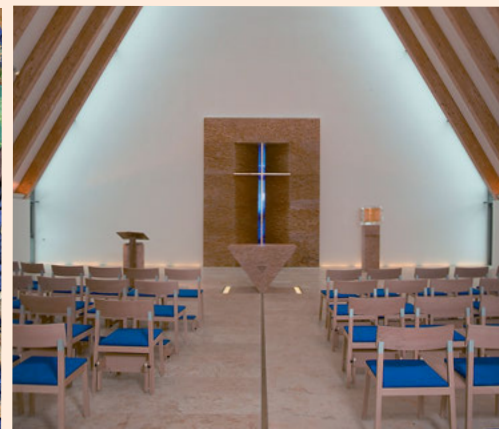


**Anfahrtsplan**

Mit dem Auto erreichen Sie Haus Werdenfels am besten über die Autobahn Regensburg-Nürnberg. Bei der Ausfahrt Nittendorf (Etterzhausen-Hemau-Undorf) rechts ab Richtung Hemau, nach einigen Metern links abzweigen Richtung Undorf. Nun den Hinweisschildern „Haus Werdenfels“ folgen. Durch Undorf hindurch; beim Netto-Markt links ab Richtung Eichhofen; dort nach einer Brücke rechts fahren. Unsere Bahnstation ist Undorf. Fußweg von dort nach Werdenfels ca. 2 km. Wir holen die Gäste vom Bahnhof ab

**Haus Werdenfels**

Waldweg 15, 93152 Nittendorf  
 Telefon 0049 (0)9404 9502-0  
[anmeldung@haus-werdenfels.de](mailto:anmeldung@haus-werdenfels.de)  
[www.haus-werdenfels.de](http://www.haus-werdenfels.de)



Kreativ sein,  
 nachdenken,  
 arbeiten mit Lebens-  
 Geschichten



## Die Werkwoche Biografiearbeit hat eine neue Heimat gefunden. Genießen Sie vier Tage Bildungs-Urlaub in Haus Werdenfels.

Eine Werkwoche für Menschen, die

- Lust haben, sich mit Biografie(n) auseinanderzusetzen und
- in Resonanz kommen wollen mit sich und anderen

### Thema ist die Erfahrung von Resonanz:

Wer Resonanz erlebt, wird ergriffen. Resonanz stiftet Identität und ermöglicht, dass wir uns lebendig fühlen.

Das Begrüßungsplenum lässt uns eintauchen in unsere Resonanz-Biografie, zur Halbzeit gehen wir auf Klangreise, entdecken die eigene Stimme zusammen mit einer Klangbildnerin und genießen die ruhige Lage des Tagungshauses im Labertal. Sie entscheiden sich bei der Anmeldung für zwei der sechs Workshops und gewinnen dort vertiefte Einblicke.

### Im Exerzitien- und Bildungshaus der Diözese Regensburg Haus Werdenfels heißen wir Sie herzlich willkommen.

Elisabeth Paukner, Susanne Hölzl und Gesine Hirtler-Rieger



## Workshop 1: GESTERN-HEUTE-MORGEN Resonanzerlebnisse

**Resonanz ist ein Grundbedürfnis und eine Sehnsucht des Menschen nach einer Welt, die einem antwortet. Wir sind biografische Wesen und Beziehungsmenschen. Wenn wir uns mit unserer Lebensgeschichte beschäftigen, können wir Resonanzerlebnisse erinnern, Resonanz im Hier und Jetzt spüren und durch Resonanzperspektiven bereichert werden.**

Resonanzmomente können wir in Sphären erleben wie:

- der Kindheit, die mich prägte,
- der Familie, aus der ich komme,
- der Leiblichkeit, mit der ich körperlich auf die Welt bezogen bin,
- der Natur, die mich in Balance bringt und mir einfach gut tut,
- der Arbeitswelt, wenn ich in einem Team arbeite.



Dieser Workshop lädt ein, uns zu öffnen und berühren zu lassen, für das Zwischenmenschliche, für den anderen, für das Du und für andere Dinge der Welt.

Leitung: **Karlheinz H. Arndt**, Regensburg M.A. Erwachsenenbildung, Diplom-Heilpädagog, Lehrtrainer für Biografiearbeit nach LebensMutig e.V., karlheinz.arndt@lebensmutig.de

*„Lernen und wachsen bedeutet, zu entdecken, dass sich mir Neues eröffnet.“*

## Workshop 2: Der Mensch lebt nicht für sich allein. Vernetzt leben



**Für ein gelingendes Leben brauchen wir Beziehungen – sei es in Begegnungen für einen Moment – sei es in lang-jährigen Kontakten.**

Sie lassen uns staunen, lernen, helfen bei der alltäglichen Lebensbewältigung oder bringen uns in Bewegung, um über den Alltag hinaus aktiv zu werden.

Wir binden uns dazu im Laufe des Lebens in sehr unterschiedliche Netzwerke ein. Diese tragen uns und geben Orientierung, Kraft, Mut – für uns selbst und in der Gestaltung unserer Umwelt.

Wenn Resonanz stattfindet, dann verwandeln wir uns durch Begegnungen und Beziehungen zu Menschen und zur Welt. Im Workshop spüren wir solchen Resonanzerfahrungen nach und beschäftigen uns mit tragenden und weltgestaltenden Netzwerken in unserem Leben.

Leitung: **Eva-Maria Antz**, Brühl Erwachsenenbildung, Bildung- und Demokratiewerkstatt [www.antz-dialog.de](http://www.antz-dialog.de)

*„Ich bin immer wieder davon begeistert, in und mit Gruppen in Bewegung zu kommen.“*

## Workshop 3: Tanzboden – Resonanzboden. In Bewegung bringen.

**Der Tanz liefert uns ein weites Feld an Resonanzerfahrungen: Vom Boden, der mich immer trägt bis zum Ausführen von Bewegungen, die mir gut tun. Von der Intimität eines Tanzes zu zweit bis zur Offenheit und Neugierde auf Menschen, die mir im Tanz begegnen. Von der Tragfähigkeit der Gruppe, die mich mitnimmt und von der Musik, die ganz selbstverständlich einen gemeinsamen Rhythmus erzeugt.**



In diesem Seminar werden wir tänzerisch unterschiedlichen Resonanzerfahrungen nachgehen, unsere Tanzbiografie noch einmal durchleben, spielerisch neues Terrain erkunden und immer wieder Brücken zu unserem Leben jenseits des Tanzes schlagen.

Keine Tanzerfahrungen notwendig, bitte in bequemer Kleidung und mit „tanzbaren“ Schuhen oder barfuß kommen.

Leitung: **Mag. Jutta Eigner**, Graz Tanzpädagogin, Biografiearbeit, Lebens- und Sozialberaterin, Coach für The Work von Byron Katie

*„Wir müssen nicht den schnellsten Weg nehmen: suchen wir einen, der uns wirklich Freude macht, finden wir freundliche Begleiter und legen genussvolle Pausen ein.“*

## Workshop 4: Das Echo in mir. Achtsam sich selbst begegnen.

**Unser Körper, aber auch unser Geist und unsere Seele sind Resonanzräume, Klangräume, Schwingungsfelder für die Echowellen des Lebens. Alles was wir tun oder nicht tun, denken oder nicht denken, fühlen oder nicht fühlen hat eine Auswirkung auf uns, unser Leben, unsere Entscheidungen, unsere Gesundheit. Je achtsamer wir im gegenwärtigen Moment leben, desto besser können wir mit dem, was unsere Biografie uns an Herausforderungen schenkt, umgehen.**



Das Vergangene wertschätzen, die Zukunft kraftvoll gestalten – und dazu erst einmal ganz im HIER und JETZT ankommen!

Leitung: **Isabell Funk**, Rödersheim-Gronau Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Biografiearbeiterin [www.naturheilpraxis-funk.de](http://www.naturheilpraxis-funk.de)

*„Mit Humor und Freude, Leichtigkeit und Liebe Menschen dabei unterstützen achtsam ihren eigenen, individuellen Lebensweg zu finden...“*

## Workshop 5: Vom Umgang mit Verschieden-Art. Beziehungen gestalten – in Konflikten!?



**Wenn verschiedene und einzigartige Menschen aufeinandertreffen, kann Beziehung entstehen.**

Welche Gelingensfaktoren und Haltung gibt es für Beziehungsaufbau und -pflege und wann sind sie kulturübergreifend wirksam?

Was können wir tun, wenn es schwierig wird, weil wir unterschiedliche Wahrnehmungen zu Situationen haben und diese zu Konfliktsituationen ausgewachsen sind?

Was hilft mir bei der Bewertung einer Situation? Und welche Kommunikation ist dann hilfreich, so dass ich einerseits zu mir stehen kann und andererseits den anderen nicht verletze?

Wir betrachten unsere eigenen Ressourcen – biografisch – und sammeln Best-Practice-Beispiele in einem Markt der Möglichkeiten.

Leitung: **Britta Reuther**, MSc, Oberstenfeld MSc Kommunikationspsychologie, Trainerin für Biografiearbeit, Supervisorin, Coach, Mediatorin, Lehrbeauftragte für SoftSkills [www.seminare-reuther.de](http://www.seminare-reuther.de)

*„Ich liebe Vielfalt und Einzigartigkeit und stehe meinen KlientInnen und Teilnehmenden zur Seite bei der Entdeckung dieser Aspekte in der eigenen Person und der des Gegenübers.“*

## Workshop 6: Resonanzkörper – Körpersprache. Auftritt – Wirkung – Präsenz



**Unser körperlicher Ausdruck, unsere Bewegung und unser Statusverhalten bestimmen den Erfolg unseres Auftritts mit. Wenn auch „der Körper mitspielt“, kommen wir in Resonanz und wir werden klarer wahrgenommen.**

Sich der eigenen Körperlichkeit bewusst zu sein und „sich zu kennen“ ist förderlich für das hohe Gut Aufmerksamkeit und für das Gelingen jeglicher Kommunikation.

Bin ich mir meiner nonverbalen Wirkung auf andere bewusst? Was teile ich mit, wie teile ich es mit, wie kommt es an? Wie setze ich selbst körperliche Musteränderungen um?

Leitung: **Alexander Veit**, Berlin Pantomime, Regisseur und Konzeptkünstler, Dozent für nonverbale Kommunikation, Lehrauftrag an der Universität Passau und der HU Berlin, Themen: Körpersprache, Auftritt, Systeme und Körper, [www.alexander-veit.de](http://www.alexander-veit.de)

*„Gehen – Weitergehen, solange du gehst bist du auf deinem Weg.“*