



# wenan\_ionee

## Grounding gegen Gewalt

### PoetrySlam - WorkShops



**wenan\_ionee**

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck  
www.wenan-ionee.com  
M: w-i@wenan-ionee.com  
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807  
Allgemeine Sparkasse OÖ  
BIC: ASPKAT2LXXX  
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391





## Alle sind eingeladen

- Workshops für „Alle“ Jugendliche, junge Erwachsene, Erwachsene,
- Maßgeschneidert für Schülergruppen, Schulklassen, SchülerInnen
- ab 11 Jahre – 19 Jahre, StudentInnen und natürlich auch Erwachsene...
- Texte schreiben und sich selbst sehen
- Gegen Gewalt, gegen Mobbing und schreiben, wie es dir gefällt
- Workshop, um die Selbstwahrnehmung zu stärken, Sinne wahrnehmen, deine Umwelt, Focus Grounding erden, verwurzeln, mal ohne Schuhe, Socken barfuß gehen,
- Wieder mal analoge Wege gehen: Sinne tasten, fühlen, sehen, erleben,
- Sich und andere wahrnehmen, Selbstwirksamkeit stärken

## Ziel vom Workshop, Intuition, Intension

- **Stressprävention**, Analoge Wege gehen,
- Weniger digital, wieder mehr analog fühlen und wahrnehmen,
- Mind-Setting, Focus, **eigene Ziele im Leben** sehen,
- Barfuß gehen, Sinne erleben, wahrnehmen, fühlen, spüren,
- Ausgleich für Körper und Seele, **Gefühle kanalisieren und reflektieren**,
- Mal im Wald meditieren und auf einer Wiese mit Blumen Texte schreiben,
- Leistungssteigerung durch spielerisches kreatives Schreiben,
- Stärkung des Immunsystems, Selbstwirksam sein, Selbstvertrauen stärken,

## Inhalte:

- Kreatives Schreiben von Texten, Gedichte, Reime, Rap Texte
- Waldbad, Meditation, Yoga, Pilates, Atemtechnik,
- Ziele, Träume, Mut machen, Selbstvertrauen stärken,
- Selbstwirksamkeit stärken, mal laut schreien und sein und auch mal ganz leise sein,
- Lass mal Gefühlen freien Lauf und alles geht raus,
- Spiele mal ohne Socken Schuhe, Feinmotorik, Sensorik der Füße, Gleichgewicht,
- Leben im Jetzt, gewahr im Sein,
- Mal die Welt gemeinsam Texten und dabei barfuß gehen,

**Viel leicht mal ein Eisbad nehmen und gemeinsam mit einem Pferd ein Stück weit gehen**

---

### wenan\_ionee

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck  
www.wenan-ionee.com  
M: w-i@wenan-ionee.com  
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807  
Allgemeine Sparkasse OÖ  
BIC: ASPKAT2LXXX  
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391





**Kursdauer:**

- EinHalb - Tages Workshop, Start 08:00 bis ca. 12:00

**Teilnehmer:** ab 8 Personen – max. 16 Personen

**Gruppenworkshop Kurskosten pro Person:** EinHalb Tages Workshop 60 Euro,

**Wofür verwenden wir euer Geld?**

Für die Miete von Räumlichkeiten, Essen, Getränke, Verpflegung, Vorbereitungen und Nachbereitungen für den Workshop Focus Grounding, Outdoortrainer, Erstellung und Weiterentwicklung von Workshops für die Selbstwahrnehmung.

**Wo:** bei euch an der Schule, in der Klasse, im Turnsaal, draußen im Wald, auf der Wiese ...

**Wann:** Bei jeder Witterung

**Was ist bitte mitzunehmen:**

Gemütliche Anziehsachen wie Jogginghose Turngewand, Yogamatte, Handtuch, Badetuch, Badesachen, warme Sachen zum Wechseln, Hoody - Tunika, Kopfbedeckung, Regenschutz, und was ihr sonst noch mitnehmen, mögt ... keine Socken und keine Schuhe ☺

Die Anmeldung und Einverständniserklärungen, Gesundheitshinweise bitte an [w-i@wenan-ione.com](mailto:w-i@wenan-ione.com)

**Bitte bei der Anmeldung folgende Kontaktdaten anführen:**

Namen der Teilnehmenden und unterfertigte Einverständniserklärungen, Gesundheitshinweise, Rechnungsadresse der Schule, Ansprechperson der Schule,

Kontakt: E-Mail, Telefonnummer.

Die Anmeldung zum Kurs ist verbindlich. 14 Werktage vor Kursbeginn ist eine kostenfreie Stornierung möglich. Ab dem 13. Werktag vor Kursbeginn werden 50 % der Teilnahmegebühren einbehalten. Bei nicht Erscheinen (ohne Stornierung) zum Workshop Seminar werden 100 % der Kurskosten einbehalten.

14 Werktage vor dem Kursbeginn wird der Kurs per Mail, welche bei Kursanmeldung angegeben wurde, bestätigt. Wird eine Mindest-Teilnehmeranzahl von **8 Personen** nicht erreicht so wird der Kurs abgesagt bzw. findet zu einem anderen Termin statt. Die Kurskosten werden in voller Höhe rückerstattet.

Bitte überweise fristgerecht den Workshop Beitrag an folgende Bankverbindung: Werner Sturm, **IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391**, **Zahlungsreferenz: Grounding gegen Gewalt**, und Name der Schule.

---

**wenan\_ione**

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck  
www.wenan-ione.com  
M: w-i@wenan-ione.com  
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807  
Allgemeine Sparkasse OÖ  
BIC: ASPKAT2LXXX  
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391





Die Teilnehmer bestätigen bei Kursantritt gesund zu sein und keine körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen zu haben. Für SchülerInnen, Personen unter dem 18 Lebensjahr mündige und unmündige Minderjährige ist eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten bei Kursanmeldung zu übermitteln.

- Eine Einverständniserklärung für die Teilnahme am Seminar und Workshop der Erziehungsberechtigten der teilnehmenden minderjährigen Person ist vorab zu übermitteln.
- Eine Unbedenklichkeitsbescheinigung der Gesundheit (Gesundheitshinweise) der teilnehmenden Person ist Voraussetzung für die Teilnahme am Workshop.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für die Kursteilnehmer.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzrichtlinien von wenan\_ionee

Ich freue mich auf den Workshop mit euch!

Euer Werner

wenionee, **wenionee**, wenionee

---

**wenan\_ionee**

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck  
www.wenan-ionee.com  
M: w-i@wenan-ionee.com  
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807  
Allgemeine Sparkasse OÖ  
BIC: ASPKAT2LXXX  
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391

