



wenan_ionee

Focus Grounding

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





PoetrySlam - Workshops

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,
- 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





Die Zeittafel Ablauf im Jetzt sein:

- 09:00 – 09:50: Meditation, um was geht es uns bei Focus Grounding, Einführung in Poetry Slam Texte schreiben
- 10:00 – 10:50: Yoga, Pilates, Chakren aktivieren, sensomotorische Übungen, Texte schreiben ja, aber wie?
- 11:00 - 11:50: Wir schreiben den ersten kleinen Text, Gedicht, Reim, ein paar Zeilen
- 12:00 – 12:30: Mittagspause
- 12:30 – 13:20: Waldbad nehmen, barfuß gehen. Meditation im Wald, Baumstammstehen Yoga. Sich verbinden im Moment, gewahr im Jetzt sein. Im Wald oder auf der Wiese mit den Blumen und den Bäumen träumen und einfach selbst Texte, Gedichte und Reime schreiben.
- 13:30 – 15:00: Eisbaden mit Meditation als Vorbereitung (Okt-April, je nach Witterung und Veranstaltungsort, Eisbaden nur in öffentlichen Gewässern wie Bade Seen oder Bade Teich udgl.)
- 15:10 – 16:00: Abschließende Meditation Klangschalen, Musik

Die Videos **EarlyBird**, **WoodBath** und **YogaZentrum** sind ein schöner Einblick was dich, was euch bei meinem Focus Grounding Workshop erwartet.

Kursdauer:

- Ein - Tages Workshop, Start 09:00 bis ca. 16:00

Teilnehmer: ab 8 Personen – max. 16 Personen

Gruppenworkshop Kurskosten pro Person: Ein Tages Workshop 100 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.

Gruppenermäßigung für Schulklassen, Schülergruppen, Studentengruppen auf Anfrage.

Wo: siehe Kursausschreibung unter: „what is next“ [focus_grounding \(wenan-ioneec.com\)](http://focus_grounding(wenan-ioneec.com))

wenan_ioneec

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

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





Was ist bitte mitzunehmen:

Yogamatte, Handtuch, Badetuch, Badesachen, warme Sachen zum Wechseln, Hoody - Tunika, Kopfbedeckung, Regenschutz, und was ihr sonst noch mitnehmen, mögt ...

Die Anmeldung bitte an w-i@wenan-ionees.com

Bitte bei der Anmeldung folgende Kontaktdaten anführen: Name, Adresse, Rechnungsadresse, E-Mail, Telefonnummer.

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

14 Werktagen 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 Workshopbeitrag an folgende Bankverbindung: Werner Sturm, **IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391**, **Zahlungsreferenz: Grounding Poetry Slam** und euren Namen.

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 der teilnehmenden Person ist vor Kursantritt zu übermitteln.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für die Kursteilnehmer.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzrichtlinien von [wenan_ionees](http://www.wenan_ionees.com)

Ich freue mich auf den Workshop mit euch!

Euer Werner

wenionees, **wenionees**, wenionees

wenan_ionees

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

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

