

25264038 Veränderung intuitiv angehen und berufliche Blockaden lösen – mit Stimme, Salutogenese und Psychodrama

Beginn	Montag, 28.09.2026, 14:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	969,00 €
Dauer	5-tägig
Kursleitung	Caroline Kühnl
Informationen	Zielgruppe: Interessierte Erwachsene Bitte bringen Sie eigenes Schreibmaterial mit.
Kursort	Kunze-Hof, Deichstr. 16-18, 26937 Stadland-Seefeld

In einer Welt voller Krisen, Konsumdruck und permanenter Veränderung wächst bei vielen Menschen der Wunsch nach einem bewussteren Leben – und gleichzeitig die Ohnmacht, tatsächlich etwas zu verändern. Auch im Berufsalltag erleben wir oft, wie Routinen lähmen, Blockaden entstehen oder wir uns selbst aus dem Blick verlieren. Aber wie finden wir inmitten von Erwartungen, beruflichen Anforderungen und Gewohnheiten wieder zu uns – und zu dem, was uns wirklich wichtig ist? Stimme und Körper bieten gerade in solchen Situationen einen direkten Zugang zu innerer Klarheit, Selbstwirksamkeit und stimmigem Handeln. Wer seine Bedürfnisse kennt und ihnen Ausdruck verleihen kann, kommuniziert klarer, setzt gesündere Grenzen und gestaltet Arbeitsbeziehungen bewusster und erfolgreicher. Dieses Seminar lädt dazu ein, persönliche und berufliche Veränderungsprozesse achtsam, kreativ und intuitiv zu gestalten und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. Dabei geht es nicht um den einen großen „Wurf“, sondern um alltagstaugliche Schritte, die sich in Beruf und Lebensführung umsetzen lassen. Gelernt wird im Wechsel von Theorievermittlung, Stimm- und Atemübungen, Gesang, Meditation und spielerischer Gruppenarbeit. Mit Methoden aus der Stimmarbeit, dem Zürcher Ressourcen Modell, Psychodrama und der Salutogenese erkunden wir, wie achtsame Impulse zu wirksamen Veränderungen werden – im Berufsleben ebenso wie im persönlichen Alltag.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.09.2026	14:00 - 17:00 Uhr	Kunze-Hof
29.09.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Kunze-Hof
30.09.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Kunze-Hof
01.10.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Kunze-Hof
02.10.2026	09:00 - 15:00 Uhr	Kunze-Hof

[zur Kursdetail-Seite](#)