



Anke Böttcher

Systemische Supervisorin
und Coach
Dipl.- Rhythmikerin

Leitung:

Anke Böttcher, goldenestunde,
Institut für Organisationsgestaltung
und Selbstentwicklung
Im Goldbekhof
Moorfuhrweg 9b
22301 Hamburg

Anmeldung:

boettcher@goldenestunde.de



goldenestunde

Institut für Organisationsgestaltung
und Selbstentwicklung

Goldene Tage

Erfahrungsräume für inneres
Wachstum und Zukunftsgestaltung

Seminarreihe 2023



Die Welt befindet sich in einer Zeit des Wandels, der uns alle betrifft, uns privat und gesellschaftlich fordert. Wir haben die Wahl, wie wir darauf reagieren wollen – ob wir Ängste in Zuversicht wandeln, wann wir eher abwartend und wann wir kreativ und gestaltend in der Welt sein wollen. Ein entscheidender Punkt ist dabei die Beziehung zu uns selbst – als Grundlage für unsere Beziehung zu anderen, zur Welt im Ganzen. Diese Seminarreihe ist eine Einladung, bewusst innezuhalten, uns mit unserem inneren Kompass zu verbinden, unser Inneres zu stärken und zu nutzen. Uns selbst Raum zu schenken, damit wir in dieser Zeit des Wandels voller Vertrauen, Kraft und Freude mit unseren jeweiligen Talenten zu einer schöneren Welt beitragen können.

Die 5 **Goldenen Tage** bauen aufeinander auf und bieten jeweils Raum

- zum Innehalten, Kraft tanken und mit sich selbst in tieferen Kontakt zu treten
- für Inspiration
- für psychologische Theorieinputs mit systemischer Perspektive
- zum Austausch in der Gruppe
- für Naturerfahrungen
- für kreative Übungen
- für Meditation
- und für die Ausrichtung auf eine gute Zukunft

Jeder **Goldene Tag** hat einen inhaltlichen Schwerpunkt:

1. **Mein innerer Garten**
Stärke und Zartheit
25.03.2023
2. **Meiner Intuition vertrauen**
Freiheit und Verbundenheit
06.05. 2023
3. **Natur & Ich – Ein Tag im Grünen**
Loslassen und Neu beginnen
03.06.2023
4. **Meine Spielräume nutzen**
Kreativität und Spielfreude
09.09.2023
5. **Bewusst da sein**
Ruhe und Bewegung
18.11.2023

Zeiten: jeweils Samstag von 10 – 17:30 Uhr

Ort: Seminarraum goldenestunde,
Im Goldbekhof, Moorfuhrweg 9b,
22301 Hamburg
Ausnahme ist die 3. Einheit: Natur & Ich
Findet vor den Toren Hamburgs statt.

Kosten: Pro **Goldener Tag** 150 Euro

Das Seminar ist nur als Gesamtpaket zu buchen