

## Liebe „Mukos“ und Angehörige,

auch dieses Jahr bieten wir wieder ein sehr interessantes Seminar an, zu dem ich herzlich einlade.

### „Emotionale Intelligenz“

Im Seminar soll sowohl der Zugang und das Verständnis für die eigenen Emotionen erhöht werden, wie auch für die emotionalen Reaktionen, von Personen mit denen wir im sozialen Austausch sind. (Angehörige, Freunde, Ärzte ...)  
Wir werden uns mit dem Interaktionsablauf von Virginia Satir beschäftigen, der unsere inneren emotionalen Abläufe für uns verstehbarer macht und Hinweise für eine gelingende Kommunikation geben kann. Des Weiteren werden wir ihre Kommunikation und Stress kennenlernen. Unter Stress neigen wir häufig zu unterschiedlichen, von bestimmten Emotionen geprägten Kommunikationsformen, die wiederum auf unser Gegenüber emotionale Auswirkungen haben können.

### „Kletterwald“

Überwindung von Ängsten

„Mukoviszidose und Ich: Lebensbericht eines Muko-Patienten

### „Budokon“

ist ein ganzheitliches Bewegungssystem, das Yoga, Mobility und Martial Arts vereint. Budokon Yoga verbindet kraftvolle, fließende Bewegungen mit voller Kontrolle und Achtsamkeit. Die Praxis fördert die Balance zwischen Körper, Geist und Seele, während durch dynamische Transitions, kreative Flows und die Budokon-typischen Animal Crawling Patterns Kraft, Beweglichkeit und mentale Stärke gleichermaßen geschult werden.

Budokon basiert auf sechs Säulen: Bewegung, Gedanken, Emotionen, Beziehungen, Ernährung und Umwelt. Diese ganzheitliche Philosophie fördert nicht nur körperliche Stärke und Geschmeidigkeit, sondern auch mentale Klarheit und emotionale Balance. Budokon Mobility ergänzt die Praxis mit funktionellen Mustern, die Koordination und Kontrolle schulen und so die Bewegungsintelligenz und -qualität verbessern – eine Reise zwischen unserem inneren Yogi und dem inneren Krieger, die Körper und Geist in Einklang bringt.  
Der Workshop bietet einen Einblick in die verschiedenen Aspekte und Philosophie der Budokon Mixed Movement Arts.

Neben den interessanten Vorträgen besteht genug Zeit für den Austausch untereinander.

Ich freue mich auf Euer Kommen!

Rosalie Keller

## Programm:

### Samstag:

9<sup>00</sup> Uhr  
9<sup>10</sup> Uhr  
  
10<sup>00</sup> Uhr  
10<sup>20</sup> Uhr  
  
10<sup>15</sup> Uhr  
10<sup>45</sup> Uhr  
12<sup>15</sup> Uhr  
12<sup>30</sup> Uhr  
13<sup>30</sup> Uhr

„Emotionale Intelligenz“ mit Frau Thanbichler  
Vorstellungsrunde  
PowerPoint über Virginia Satir und Vorstellung des Interaktionsablaufs mit Selbsterfahrungsübung  
Austausch (Wie sind die Erkenntnisse auf den Alltag übertragbar?)  
Zusammenfassung der Erkenntnisse  
Kaffeepause  
Stresskommunikationsmuster  
Erfahrungsaustausch (Wo können die Erkenntnisse im Alltag hilfreich sein?)  
Diskussion in der ganzen Gruppe

12<sup>30</sup> Uhr Mittagessen  
14<sup>30</sup> Uhr „Kletterwald“ Angstüberwindung  
16<sup>00</sup> Uhr Kaffeepause im Wald  
17<sup>30</sup> Uhr Rückfahrt  
18<sup>30</sup> Uhr Abendessen  
19<sup>30</sup> Uhr gemütliches Beisammensein mit Austausch

### Sonntag:

9<sup>00</sup> Uhr  
  
9<sup>30</sup> Uhr  
10<sup>15</sup> Uhr  
10<sup>45</sup> Uhr  
12<sup>15</sup> Uhr  
12<sup>30</sup> Uhr  
13<sup>30</sup> Uhr

„Mukoviszidose und Ich“ mit Herrn Gerhard  
Lebensbericht eines erwachsenen Patienten  
  
„Budokon“ mit Herrn Riegel  
Einführung  
- Erklärung  
- Anwendungsmöglichkeiten  
- Wirkung  
Kaffeepause  
Praxisübungen - emotionale Balance  
Abschlussrunde  
Mittagessen  
Ende des Seminars