

## Vorträge bei IMPULSE

### Paarzeit — Zeit zu zweit

Menschen sehnen sich nach einer erfüllten Partnerschaft und dies ist eine große psychosoziale Leistung. Eine gute Beziehung „fällt nicht vom Himmel“ – sie will gepflegt sein.

- Was sind typische Dynamiken in Partnerschaften?
- Zu jeder Partnerschaft gehören auch Konflikte, wie können diese konstruktiv gestaltet werden?
- Wie kann Begehren und Erotik erhalten werden?

Referentin: Gabriele Aigner, Paar- u. Familientherapeutin  
Termin: **16.11.17** / 19.30 Uhr  
Ort: IMPULSE  
kostenfrei

### Neu-Orientierung ab der Lebensmitte – was hat das Leben noch zu bieten

In der Mitte des Lebens – zwischen 45 und 55 – Zeit innezuhalten und sich lebens-wichtige Fragen zu stellen: Woher komme ich? Wo stehe ich? Wo will ich weiter hin? Mann und Frau brauchen Zeit für diese individuellen Fragen, Veränderungen und vielleicht Neu-Orientierung.

Referentin: Gabriele Aigner, Paar- u. Familientherapeutin  
Termin: **17.11.17** / 19.30 Uhr  
Ort: IMPULSE  
kostenfrei

## Pilates

Pilates ist ein effektives Übungssystem, das in erster Linie darauf abzielt ein starkes und stabiles Körperzentrum aufzubauen und die tiefliegende, wirbelsäulennahe Muskulatur zu kräftigen.

Im Einklang mit einer tiefen und bewussten Atmung werden die Bewegungen langsam und präzise ausgeführt und wirken sich somit auf Körper und Geist aus.

Der Kurs umfasst 8 Einheiten mit jeweils 75 Minuten und ist für auch für "Pilatesneulinge" geeignet.  
(Akute Schmerzpatienten sollten ihren Arzt konsultieren oder vor der Anmeldung mit uns in Kontakt treten.)

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein Handtuch mit!

Trainerin: Christiane Kersch, Pilatestrainerin  
Termin: **ab 18.09.17** / jeweils montags von 18.30 - 19.45 Uhr  
8 Termine  
Ort: IMPULSE  
Kosten: 50,00 €  
Teilnehmer: max. 10 TN



## Anmeldung

Thema: \_\_\_\_\_

Termin: \_\_\_\_\_

Teilnehmer/in: Name: \_\_\_\_\_

Emailadresse: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_  
(wichtig, falls die Veranstaltung kurzfristig abgesagt werden muss)

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_  
(der Betrag wird nach der Veranstaltung in Rechnung gestellt)

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_



Institut IMPULSE  
Rita Bienek  
Hauptstr. 5a  
94571 Schaufling  
Tel.: 09904 / 96 89 866  
kontakt@institut-impulse.de  
www.institut-impulse.de

## Systemische Pädagogik für Eltern und Interessierte

Es handelt sich hier nicht um eine neue Elternschule! Vielmehr soll es darum gehen, das eigene intuitive Wissen wieder zu re-aktivieren, Unterstützung zu bekommen bei der mitunter anspruchsvollen Begleitung von Kindern. Es soll die eigene Persönlichkeit gestärkt werden, um Kindern ein gutes Modell zu sein für ein gelingendes Leben mit all seinen schönen Seiten und auch Herausforderungen. Der besondere Reiz liegt auch darin zumindest teilweise gemeinsam mit Fachkräften zu lernen, in den Austausch zu gehen, um optimal voneinander zu profitieren. Somit besteht die Möglichkeit an zwei Modulen der Weiterbildung „Systemische Pädagogik“ teilzunehmen.

Hier erhalten Sie die wichtigsten pädagogischen Grundlagen und bekommen viele hilfreiche Impulse, wie Sie mit einer systemischen Haltung mehr Leichtigkeit und Freude für die Begleitung Ihrer Kinder und auch für Ihr eigenes Leben entwickeln können.

Die wichtigsten Inhalte:

### Modul 1 27.-28.10.17

- Grundelemente aus der Bindungstheorie
- die Persönlichkeit der Bezugsperson aus systemischer Sicht
- Entwicklungs- und Lebensphasen aus systemischer Sicht
- lösungsorientierte Gesprächstechniken

### Modul 2 10.-11.11.17

- die Bedeutung von Beobachtung und Wahrnehmung
- Reflexion eigener Erfahrungen
- von der Problemhaltung in die Lösungshaltung
- das Konzept der Resilienz bzw. wie Kinder gestärkt werden können
- Wie entsteht Verhalten und wie kann dieses positiv beeinflusst werden?

ReferentInnen: Rita Bienek, Syst. Pädagogin

Adele Scherk, Familientherapeutin  
Prof. Dr. Winfried Palmowski, Sonderpädagogin

Arbeitszeiten: jeweils 9.00 - 18.00 Uhr

Am 02.12.17 findet von 13-19 Uhr eine Supervision statt, wo das eigene Tun reflektiert wird und gemeinsam neue Impulse erarbeitet werden.

Kosten: 75,00 € / Tag

## Die Stimme, das wichtigste „Instrument“ – kraftvoll und schonend einsetzen

Ohne Stimme geht nichts mehr. In diesem Seminar erfahren Sie zum Einen, wie Sie durch Ihre Atmung und richtiges Sprechen Ihre Stimme schonend und effektiv einsetzen können, damit Ihnen diese auch nach vielen Berufsjahren gute Dienste erweist. Sie sind in diesem Workshop eingeladen Ihr Potenzial Ihrer Persönlichkeit über den Einsatz Ihrer Stimme vielleicht neu zu entdecken und zu erweitern.

Referentin: Angela Hasak, Schauspielerin  
Termin: 02.03.18 / 9.00 – 16.00 Uhr  
Ort: IMPULSE  
Kosten: 75,00 €

## Systemische Familienaufstellung Rekonstruktion der Ursprungsfamilie - Gewinnen Sie durch diesen Rückblick neue Perspektiven!

Die Familie ist ein komplexes System, das bei ausgewogener Balance von Nähe und Distanz viel Kraft und Selbstvertrauen für das eigene Leben geben kann. Allerdings können Verstrickungen, Geheimnisse und unausgesprochene Botschaften uns daran hindern energievoll in die Zukunft zu gehen.

Nach einem Vorgespräch mit Ihnen – Einzelpersonen oder Paare – werden wir lebendig, humorvoll und einfühlsam reflektieren und Sie werden erste konkrete Veränderungsschritte entwickeln. Nach dem Seminar haben Sie die Möglichkeit ein weiteres Beratungsgespräch in Anspruch zu nehmen. In entspannter Atmosphäre werden Sie von zwei erfahrenen systemischen Therapeuten dabei begleitet, Perspektiven und neue Ein- und Aussichten zu entwickeln.

Seminarleitung: Rita Bienek, Gabriele Aigner  
Termin: 19.05.18 / 9.00 - 18.00 Uhr  
Ort: IMPULSE  
Kosten: 90,00 €  
Termin für Vor- und Nachgespräch nach Vereinbarung  
Kosten: je 75,00 € zzgl. 19% USt.

## Beziehung lebendig gestalten – Seminartag für Paare

Sich wirklich Zeit nehmen, ins Gespräch kommen, sich und den Partner bzw. die Partnerin wieder neu entdecken. Das sind die wichtigsten Ziele für diesen Tag. Wenn erst einmal die Verliebtheit weniger geworden ist und der Alltag eingekehrt ist, ist es besonders wichtig sich für die Liebe einzusetzen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Beziehung, um sich durch verschiedene Anregungen wieder neu zu begegnen.

Bei einem gemeinsamen Vorgespräch werden wir Sie einfühlsam begleiten gemeinsame Ziele zu formulieren und zu entwickeln, so können Sie erste konkrete Veränderungsschritte bis zum Seminartag erproben.

Nach dem Seminartag haben Sie die Möglichkeit ein weiteres Beratungsgespräch in Anspruch zu nehmen.

Seminarleitung: Rita Bienek, Gabriele Aigner  
Termin: 05.05.18 / 9.00 - 18.00 Uhr  
Ort: IMPULSE  
Kosten: 90,00 € zzgl. 19% USt.  
Termin für Vor- und Nachgespräch nach Vereinbarung  
Kosten: je 75,00 € zzgl. 19% USt.

## Kinder brauchen starke Eltern Seminartag für Väter und Mütter

Erziehung ist eine wunderbare und auch anstrengende Herausforderung mit dem wichtigsten Ziel, aus Kindern glückliche und verantwortungsvolle Erwachsene werden zu lassen.

Dazu braucht es starke Eltern, an denen sich die Kinder orientieren können.

Dieser Tag soll Ihnen die Möglichkeit geben sich Ihrer eigenen Stärken bewusst zu werden, Ihre individuellen Fähigkeiten auszubauen und zu nutzen, den Umgang mit Grenzen zu üben und dies alles zu einem Paket zu schnüren und in Ihre Erziehung und Ihr Leben mit Kindern zu integrieren. Selbstverständlich können Sie all Ihre individuellen Fragen mitbringen.

Referentin: Ulrike Pfoser, Dipl. Soz.Päd. (FH)  
Termin: 24.11.17 / 14.00 - 20.00 Uhr  
Ort: IMPULSE  
Kosten: 75,00 € zzgl. 19% USt. pro Person bzw. Elternpaar

## Eine spannende Reise zu sich selbst durch Teilarbeit

Der Mensch befindet sich in ständigen bewussten oder unbewussten Konflikten. Nur wenige Konflikte der inneren Anteile sind uns bewusst, dennoch geschehen sie ständig. Mit anderen Worten: Da reden viele inneren Stimmen/Anteile mit.

Für uns Menschen ist es eine große Unterstützung, wenn wir das, worüber wir reden, was wir denken und fühlen, auch anfassen und sehen können. Mit der figurlichen und räumlichen Sichtbarkeit der inneren Teile beginnt eine Art Spiel, die natürlichste und elementarste Form des Lernens.

Dafür eignen sich am besten Tierfiguren, zu denen wir Menschen einen besonderen Zugang haben. Tierfiguren vereinen Magie, Phantasie, Gefühle und Spiel miteinander. Tiere sind symbolisch stark aufgeladen und eignen sich somit bestens für die Darstellung unserer inneren Welten.

So werden unsere Gedanken und Gefühle „be-greifbar“ gemacht und wir können leichter Veränderungen einleiten, Entscheidungen treffen oder auch „nur“ in eine Akzeptanz gehen.

Referentin: Rita Bienek, Familientherapeutin  
Termin: 20.-21.04.18 / 9.00 - 18.00 Uhr  
Ort: IMPULSE  
Kosten: 180,00 € zzgl. 19% USt.

