

## Seminarort

Haus Neuglück ist ein liebevoll geführtes Seminarhaus mit behaglicher Atmosphäre für absolut ungestörtes Arbeiten. Es liegt im Landschaftsschutzgebiet Siebengebirge, verfügt über 10 Zimmer mit Dusche/WC (insgesamt 18 Betten), einen hellen Seminarraum, wunderschönen Garten und bietet vegetarische Vollwertkost-Verpflegung (vorwiegend aus ökologischem Anbau). Einzelzimmer stehen in beschränkter Anzahl zur Verfügung.



## Programmablauf Workshop

### Freitag, 3. Juni 2016

- 12.00 Uhr Ankunft & Zimmerbelegung
- 13.00 – 14.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 – 17.30 Uhr Seminar (3 Std. inkl. ¼ Std. Pause)
- 18.00 – 19.30 Uhr Abendessen & Pause
- 19.30 – 21.00 Uhr Seminar (1,5 Std.)

### Samstag, 4. Juni 2016

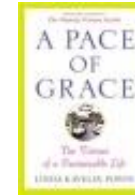
- 08.30 Uhr Frühstück
- 09.30 – 12.30 Uhr Seminar (3 Std. inkl. ¼ Std. Pause)
- 13.00 – 15.00 Uhr Mittagessen & Pause
- 15.00 – 17.30 Uhr Seminar (2,5 Std. inkl. ¼ Std. Pause)
- 18.00 – 19.30 Uhr Abendessen & Pause
- 19.30 – 21.00 Uhr Seminar (1,5 Std.)

### Sonntag, 5. Juni 2016

- 08.30 Uhr Frühstück
- 09.30 – 12.30 Uhr Seminar (3 Std. inkl. ¼ Std. Pause)
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 15.00 Uhr Abschied & Zimmerräumung

## „A Pace of Grace – The Virtues of a Sustainable Life“

Grundlage dieses Workshops ist das Buch „A Pace of Grace“ von Linda Kavelin Popov, der Mitbegründerin des VIRTUES PROJECT™. Gearbeitet wird mit den Tugenden und Strategien des Projektes. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



*„A Pace of Grace“ enthält anregende Beispiele dafür, wie wir unserem Alltag mehr Bedeutung und Inhalt geben können. Ich hoffe, dass die Leser, die die Hinweise aus diesem Buch in die Praxis umsetzen, den Frieden erfahren, der Teil des wirklichen Glückes ist.“ (Dalai Lama)*

*„Dieses Buch ist ein Leitfaden, das eigene Leben neu zu gestalten. Kavelin Popov lehrt, wie man selbst seine Probleme angehen kann, in einem Tempo, das zu einem passt. Ich entdeckte dieses Buch nach meinem Burnout. Es zeigte mir, dass es auch anders geht: Mein Leben hat sich komplett verändert.“ (Katja van Leeuwen)*

Das englische Buch „A Pace of Grace“ sowie die „TugendKarten zum Nachdenken“ sind zu bestellen unter: [www.tugendprojekt.de](http://www.tugendprojekt.de). Weitere Informationen finden Sie unter: [www.paceofgrace.net](http://www.paceofgrace.net) (englischsprachig).

**Dieser Workshop wird unterstützt vom**



**TUGENDPROJEKT E.V.**  
*„Bring Tugenden zum Leben“*

**TugendProjekt e.V.**

An den Eichen 1, D-53639 Königswinter  
Tel. +49(0)2244 9001661, Fax 9279247  
[www.tugendprojekt.de](http://www.tugendprojekt.de), [info@tugendprojekt.de](mailto:info@tugendprojekt.de)

*entspannen – erkennen – umdenken – heilen*

# A Pace of Grace Workshop

**Bewusst leben  
mit Tugenden**

**3. - 5. Juni 2016**



**Gelassenheit**

**Vertrauen**

**Dankbarkeit**

**Achtsamkeit**

**Begeisterung**

**Weisheit**

# Workshop

## Bewusst leben mit Tugenden

Sind auch Sie auf der Suche nach innerer Balance?  
Nach Lebensfreude und Gelassenheit, Gesundheit  
und Selbstverwirklichung?

In diesem Workshop lernen Sie in vier Schritten:

- Ihren eigenen Rhythmus zu finden
- im Hier und Jetzt zu sein
- gesund zu leben
- Ihren eigenen Lebensplan für ein glückliches, sinnvolles und nachhaltiges Leben zu erarbeiten.



In einer besonderen Umgebung entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie für mehr Freude, Entspannung und Ausgeglichenheit in Ihrem Leben. Aktive Phasen wechseln sich mit Augenblicken der Stille und Besinnung ab, in denen Sie zu sich selbst finden.

Erkennen Sie, was Sie in Ihrem Leben beglückt und was Sie belastet. Lernen Sie, Ihre Zeit und Energie gezielt einzusetzen. Kreieren Sie das Leben, das Sie leben möchten.

**In Balance leben, den eigenen Weg finden**

*„Wenn wir immer nur weiterhasten, haben wir weder die Zeit noch die Energie zu erfahren, welch einen Überfluss an Freude und Anmut das Leben bietet.“*

- Wie schützen Sie sich vor Stress?
- Wie können Sie Ihre innere Stimme vom ewigen Kritiker zum liebevollen Beobachter umschulen?
- Wie leben Sie Ihre Leidenschaft aus?
- Wie wird Lebensfreude zum Mittelpunkt Ihres Lebens?
- Wie holen Sie das Beste aus Ihren Beziehungen?
- Womit möchten Sie aufhören, womit weitermachen, womit anfangen, um Ihren Lebenspfad gehen zu können – den Weg, der Ihrer Persönlichkeit ganz und gar entspricht?

Mit den Tugenden - den Charaktereigenschaften, die jeder Mensch in sich trägt – suchen und finden Sie Antworten auf diese Fragen. Selbstvertrauen, Gelassenheit, Kreativität, Verantwortung, Idealismus: Ihre Tugenden helfen Ihnen, den Weg zu finden, Grenzen zu setzen. Sie können anregen, Mut machen und Trost spenden. Damit Ihr Leben in Balance kommt...

Sich Zeit für sich selbst nehmen, Prioritäten setzen, das Leben in die Hand nehmen statt gelebt zu werden, seine Kreativität ausschöpfen, die eigene Berufung finden, Zukunftsvisionen kreieren, Aktionspläne gestalten...

Gönnen Sie sich diese Zeit im Haus Neuglück für Reflektion, Erkenntnis und Neubeginn.

**Für ein gesundes, ausgeglichenes Leben**

### Seminarleitung:



**Sylvia Krakau**

Lehrerin für Sonderpädagogik an der JMS in Gummersbach, Fachleiterin am Zentrum für schulpraktische Lehrerausbildung im Bereich sonderpädagogische Förderung in Köln, Systemische Beraterin, Gestalt- und Theaterpädagogin, Ermutigungstrainerin sowie Facilitator im Virtues Project™.



**Antje Bachtari**

25 Jahre Unternehmertum, Coach (QRC), Mediatorin, Kommunikationstrainerin sowie Facilitator im Virtues Project™

### Seminarort

Haus Neuglück, Neuglückstr. 37  
53639 Königswinter-Bennerscheid  
<http://www.gruppenhaus.de/haus-neuglueck-koenigswinter-koenigswinter-hs4381.html>

### Kosten (2 Tage)

Workshop: 285 €  
Übernachtungen: 67,50 € (oder als Tagesgast ohne Übernachtung: 37,50 €)  
Vollverpflegung: 74 €  
Einzelzimmerzuschlag: 20 €

Mindestteilnehmer: 12 Personen  
Maximalteilnehmer: 18 Personen

Bringen Sie Tagebuch, Kugelschreiber, bequeme Kleidung, Wanderschuhe und gerne auch Musikinstrumente mit.

### Information & Anmeldung

Katja van Leeuwen  
An den Eichen 1, D-53639 Königswinter  
Tel. +49(0)2244 9001661, Fax 9279247  
[www.tugendprojekt.de](http://www.tugendprojekt.de), [info@tugendprojekt.de](mailto:info@tugendprojekt.de)