



tau^ozeit

Programm **Januar-Dezember 2012**

Die interessantesten Zeiten des Menschen sind nicht die, in welchen man sich der Illusion hingibt, sein Leben selbst führen zu können, nach links oder rechts abzuweichen, zu beharren oder aufzugeben, sondern die, in denen man den Flügelschlag des Schicksals deutlich über seinem Kopfe rauschen hört.

Wilhelm Raabe

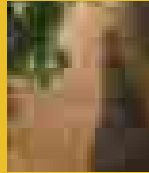


In jedem Problem verbirgt sich das Geheimnis der Liebe
James Hillman

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freunde des Zentrums Tau, liebe Klienten und Gäste,

Zur Erkenntnis oder Behauptung, die vor diesem Vorwort steht, kann man geteilter Meinung sein. Anregend ist sie auf alle Fälle deshalb, weil man in der Erfahrung von Problemen und Krisen eher vom Gegenteil überzeugt ist. Der Gedanke stammt von einem Wissenschaftler, der sich wie kaum ein anderer Sorge um die Seele gemacht hat und der kürzlich gestorben ist.

Zentrum Tau



Hillman kann als Verfechter der Seele in der Psychologie, in der Religion und in der Wissenschaft bezeichnet werden. Nicht in dem Sinn, dass er gefragt hat, was denn die Seele von all dem sei, sondern wie diese Bereiche die Seele beleben oder auch lähmen können.

Profil und Besonderheit des Zentrums Tau sind mit diesen Fragen eng verbunden. Seit der Entstehung der Idee unseres Zentrums bemühen wir uns die delikate Schnittstelle

zwischen Psychologie, Spiritualität und Wohlbefinden des Menschen aufzuspüren und bieten damit eine innovative Form von Begleitung und Therapie an.

Weil es für die Bewusstmachung und Belebung dieser Schnittstelle immer wieder neue Ideen und Angebote braucht, versuchen wir jedes Jahr Bewährtes zu verbessern sowie neue Themen ins Programm aufzunehmen. Dadurch hoffen wir vielen Menschen Helfer und Begleiter zu werden.

Das Jahr 2012 führt uns an eine wichtige Schwelle. Der Auszug aus dem Franziskanerkloster in Kaltern und der Einzug in eine neue Umgebung und Struktur ist eine große Herausforderung, der wir uns stellen wollen. Veränderungen enthalten ja immer Bedrohung und Zusage, Angst und Verheißung. Gerade in dieser Zeit bitten wir um Wohlwollen und Unterstützung seitens der Öffentlichen Hand, unserer Kursteilnehmer/Innen, Gäste und Klienten.

Zunächst danken wir allen, die uns auf unserem bisherigen Weg begleitet und unterstützt haben; insbesondere der Südtiroler Landesregierung, die uns über die Ressorts von LR Richard Theiner und LR/In Sabina Kasslater Mur seit der Gründung des Zentrums unterstützt hat. Ein Dank gilt auch der Marktgemeinde Kaltern. Im Wissen, dass wir für viele Menschen eine schnelle und unkomplizierte Anlaufstelle bieten, einen guten Rückzugsort und interessante Bildungsangebote zur Verfügung stellen, bitten wir weiterhin um Vertrauen und Unterstützung.

Für den Vorstand der Sozialen Genossenschaft „Zentrum Tau“
Georg Reider, *Obmann*



Zentrum Tau

- Therapie und Beratung
- Spiritualität und Meditation
- Kurse, Seminare, Ausbildungen
- Rückzug und Erholung

Ein heilsamer Ort,
die eigene Quelle aufzusuchen, zu erfahren
und das Leben in Fluss zu bringen.

Inhaltsverzeichnis

Begleitung und Therapie	
Begleitung, Beratung und Psychotherapie	08
Entspannungsarbeit, Einführung in die Meditation, Transpersonale Prozessbegleitung	10
Ständige Angebote	
Stillemeditation	12
Taugebet	13
Aufenthalt im Zentrum: Sabbat-Zeiten und Rückzug	14
Tau mobil: Vorträge, Fortbildungen, Beratungen	15
Forum Spiritualität	
Stoßgebete für Normalsterbliche	18
Burnout: Stress lass nach	18
Der Weg ins Labyrinth	19
Spirituelle Kraftorte: Castelfeder, St. Peter	19-20

Kurse und Seminare	
Vortragsreihe u. Jahresgruppe mit Godehard Stadtmüller	22
Burnout - Das Rad zum Stehen bringen	23
Was Menschen hilft	24
Autogenes Training im Frühjahr u. Herbst	25
Burnout-Prävention	26
Fasten als ganzheitlicher Prozess	27
Von der Seele schreiben	28
Auf dem Weg mit dem Sonnengesang	29
Tage des Innehaltens - Retreat für Manager	32
Pause machen - Kraft schöpfen	33
Lebens-art - Ars vitae	34
Kreative Sommertage	34
Übungsabende fernöstliche Tuschkmalerei	35
Atelierabende	35

Inhaltsverzeichnis

Meditation

Schweigen u. Lauschen auf die Stille	36
Awareness für Einsteiger u. Fortgeschrittene	37
Jetzt I: Wirkkraft der Gegenwart	38
Achtsamkeit: Basiskurs	39
Jetzt II: Essenz der Tiefe	40
Achtsamkeit des Herzens	41

Fort- und Ausbildungen

Ausbildung zum religiös-spirituellen Supervisor/Counselor	42
Persönlich-berufliche Basis-Fortbildung in Gestalttherapie und Gestalt-Counselor-Ausbildung	44
Burnout: Die Erschöpfung bewältigen	45

Für Kinder und Jugendliche

Natur, Sport, Lesefreude	47
Italienisch intensiv & kreativ	48
Angebote zur Bereicherung des Schulalltages	49

Unsere MitarbeiterInnen	51
--------------------------------	----

Förderkreis Zentrum Tau	57
--------------------------------	----

Organisatorisches	58
--------------------------	----

Wie Sie uns finden	59
---------------------------	----

Begleitung, Beratung und Psychotherapie

Menschen unkompliziert und professionell Begleitung anzubieten, ist eines der wichtigsten Angebote unseres Zentrums. Unser Modell von Begleitung, Beratung und Psychotherapie bezeichnen wir als integrativ und ganzheitlich, weil wir alle Ebenen des Menschen mit einbeziehen: die erkrankte oder suchende Seele, den schwachen oder angespannten Körper, die geistig-spirituelle Ebene, das Beziehungsfeld sowie berufliche Problemfelder. Im Mittelpunkt der Begleitung stehen Sie als Mensch, der zu uns kommt, mit den Fragen, die Sie mitbringen, mit den Problemen, die Sie beschäftigen.

Unser Angebot

in Begleitung, Beratung und Therapie richtet sich:

- an Menschen, die sich mit speziellen persönlichen Fragen auseinandersetzen: Familien- oder Beziehungsthemen, Konflikte am Arbeitsplatz, schwierige Verhaltensweisen ...
- die an psychischen oder psychosomatischen Symptomen oder Erkrankungen leiden
- die ein vertieftes Verständnis ihrer selbst suchen, sich in Sinnkrisen befinden oder
- die ihren Weg und ihre Aufgabe suchen bzw. mehr Harmonie und Stimmigkeit im Leben finden wollen.

Unser Ausbildungs- und Erfahrungshintergrund stammt aus verschiedenen Traditionen und Quellen, insbesondere der Humanistischen Psychotherapie und Beratung, der Systemischen Therapie, der Psychosynthese, unterschiedlichen bewegungs- und körpertherapeutischen Ansätzen, der Kontemplation, des Zen und anderen spirituellen Schulen. Dieser Hintergrund fließt in unsere Arbeit ein und führt zu Vorgehensweisen, die Geist, Körper und Herz sowie den Erfahrungsbereich der Spiritualität einbeziehen.

Wenn wir die spirituelle Dimension betonen, möchten wir dies mit großer Achtung Ihrer Erfahrung, Ihres Erlebens und in Würdigung Ihrer weltanschaulichen Position tun. Wir wollen nicht unserem, sondern Ihrem Sinnhintergrund und Ihren existenziellen Fragen oder Suchbewegungen gerecht werden. Denn: Beratung und Therapie verstehen wir als Begleitung und Dialog in Freiheit, in Würde, in Liebe bzw. als ein heilsam-heilendes, geschütztes Lernfeld zu einem persönlichen, stimmigen Leben.

Rufen Sie uns an! Sie erhalten kurzfristig einen Termin für ein Erstgespräch, bei welchem das weitere Vorgehen gemeinsam mit Ihnen besprochen wird. **Sie zahlen, was Sie können.** Aufgrund der Unterstützung durch die öffentliche Hand, können wir bei der Bezahlung – falls notwendig – auch sehr entgegenkommen, so dass die Beratung für jede und jeden leistbar wird.

Wir sind für Sie da: 0471 96 41 78

Mo - Fr von 8.30 - 12.30 Uhr

Begleitung und Therapie

Entspannungsarbeit - Burnout-Prävention

Für Menschen in körperlichen und seelischen Belastungssituationen oder solchen, die einfach eine tiefe Selbstbegegnung wünschen, bieten wir eine individuelle Entspannungsarbeit an.

Einführung in die Meditation und Begleitung

Spirituelle Begleitung richtet sich an Menschen, die konsequent einen spirituellen Weg gehen möchten und dafür Unterstützung und Begleitung suchen oder einfach - ab und zu - ein Gegenüber brauchen, mit dem sie sich austauschen können.

Angeboten werden individuelle Einführung in die Meditation und Begleitung.

Transpersonale Prozessbegleitung

Besonders in kritischen Zeiten von Stagnation, Resignation oder Widerstand unterstützt, begleitet und klärt transpersonale Prozessarbeit effizient und unmittelbar den spirituellen Weg und bringt das seelische Erleben sowie die spirituelle Entwicklung wieder in Fluss. Prozessbegleitung: Martina Gallmetzer

Kunsttherapeutische Einzelbegleitung

Manche Dinge können wir kaum in Worte fassen. Das gestalterische Tun hilft uns, das schwer Fassbare in eine sichtbare Form zu bringen, die leichter bearbeitet werden kann. Kunsttherapie umfasst folgende Schwerpunkte: Selbsterfahrung, Sinnfindung, Ängste, Lebenskrisen, Burnout. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Begleitung: Hanna Battisti.

Danke für Ihre Hilfe: 5 Promille Ihrer Steuer

Auch heuer können Sie uns wieder direkt unterstützen, indem Sie uns 5 Promille Ihrer Steuern zuweisen (über die Steuererklärung Mod. 730 bzw. Mod. Unico). Geben Sie bei der Steuererklärung im eigens dafür vorgesehenen Feld unsere **Steuernummer 0248 5790 212** ein.

Sie helfen damit uns und Menschen, die sich aus finanziellen Gründen Begleitung und Hilfe in ihren Nöten oder Krisen schwer leisten können. Ihr Steueraufwand verändert sich dadurch nicht.
Ein herzliches Vergelt's Gott!



Nur Dein ganz persönlicher Weg wird dich wachsen lassen
und zum wahren Leben führen.
Anselm Grün

Ständige Angebote

Stillemeditation

Stilles Sitzen entspricht den traditionellen spirituellen Wegen aller Kulturen und Religionen.

Unterschiedliche Techniken helfen uns, unmittelbar in Kontakt mit unserer Wesensnatur zu kommen, und dadurch von innen her neu geordnet zu werden.

Methoden: Tönen, Körper- und Energiearbeit, Gebärdenmeditation; Stillemeditation; persönliche Begleitung.

Voraussetzung: Einführungskurs bzw. persönliches Kolloquium.



Leitung: Martina Gallmetzer
Termine: Mittwochs von 19.30 – 21.30 Uhr
Preis: Unkostenbeitrag 5 € pro Einheit (offene Teilnahme)

Taugebet

Lebensroutine und Stress einmal von einer anderen Seite sehen, spüren und deuten; einmal anders beten. Einmal in der Woche etwas Besonderes für Dich, etwas Gutes für Deine Seele, etwas für das stille Dasein Gottes in Deinem Leben tun. Das versuchen und erleben jene, die zum „Taugebet“ kommen.

Termine: Dienstags zwischen Mitte September und Mitte Juni
20.00 – 20.30 Uhr in der Kapelle



Aufenthalt im Zentrum: Sabbat - Zeiten und Rückzug

Die Sabbat-Zeit ist ein Angebot für Menschen, die Erholung, Abstand und persönliche Auseinandersetzung mit einem Lebensthema oder einer Entscheidung suchen bzw. ihren Sinn im Leben finden wollen und in ihrer spirituellen Entwicklung weiterkommen wollen.

Wir bieten drei Formen von Sabbatzeit an:

- Zeit für Neuorientierung, Rückzug und Erholung;
- Psychologisch-spirituelle Begleitung in Übergangs- und Krisenzeiten;
- Spirituelle Schulung.

Während des Aufenthaltes sind auch Begleitgespräche vorgesehen.

In einem Vorgespräch werden die individuellen Bedürfnisse und Ziele für den Rückzug geklärt. Sollte jemand nicht zu einem Vorgespräch kommen können, bitten wir, einen Fragebogen auszufüllen und eine schriftliche Anfrage an uns zu richten.

Fordern Sie bitte für zusätzliche Informationen die entsprechenden Unterlagen an oder besuchen Sie unsere Homepage.

Vorträge, Fortbildungen und Beratungen vor Ort

Unsere MitarbeiterInnen kommen gerne zu Ihnen ins Dorf, um über ein bestimmtes Thema zu referieren, einen Nachmittag oder einen Abend zu gestalten. Die Themen können Sie im Sekretariat erfragen. Unsere Vorschläge u.a. : Wellness und die Sehnsucht der Seele; Spirituelle Suche; Sinn und Gesundheit; Du bist (auch) das, was dir fehlt; Bruchstelle Krankheit; Gesundheit und Krankheit aus spiritueller Perspektive; Die heilenden Kräfte des Glaubens ...; Entwöhnung und Spiritualität; Raum für Partnerschaft; Balance finden; Trennung - Ein Ende mit Anfang; Pubertät - Festhalten und/oder Loslassen; Was uns der Tod lehrt; Spiritualität als Lebenskunst.

Für bestimmte Zielgruppen (z.B. LehrerInnen, Pflegepersonal usw.) veranstalten wir auch Fortbildungen. Richten Sie Ihre Anfrage einfach an das Sekretariat.

Im Raum Überetsch/Unterland kommen wir für Beratungen - in begründeten Fällen - auch gerne zu Ihnen nach Hause.





Forum Spiritualität

Forum Spiritualität ist eine Veranstaltungsreihe, welche das Grundanliegen des Zentrums erfahrbar machen will: Spiritualität und Psychologie, Religion und Heilung bzw. Entwicklung aus einer ganzheitlichen Sicht des Menschen zusammenfließen zu lassen. Einmal monatlich haben Sie die Gelegenheit, sich einen Abend lang mit ausgewählten Themen aus obigen Bereichen zu beschäftigen, eigene Erfahrungen auszutauschen und neue Impulse und Erkenntnisse mit nach Hause zu nehmen.

Die Veranstaltungsreihe möchte das Angebot des Zentrums in praxisnaher und anregender Form einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen. Unsere Impulse aus Psychologie und Spiritualität sind ganz praktischer Natur und geben Anregungen, den gewöhnlichen Alltag freudiger zu leben.

Dazu mehr auf unserer Homepage bzw. in den Medien.

Die Reihe „Forum Spiritualität“ ist kostenlos; wir sind dankbar für freiwillige Spenden.



Stoßgebete Normalsterblicher: Wie heute Lebenskunst gestalten?

In Zeiten, in denen sich metaphysische Bedürfnisse wieder regen und Fundamentalisten aller Couleur Glaubensgewissheiten missionieren, sind die „Stoßgebete“, die Paul Goodman, Literat und Mitbegründer der Gestalttherapie geschrieben hat, geradezu revolutionär aktuell. Als Anstoß zu einer Lebensweisheit ohne himmlisches Tandardei. Ausgehend von einigen „Gebeten“ (mit eigens komponierter Musikuntermalung) möchte der Abend Zugänge vermitteln zu den Gedichten als existenzielle Ausdrucksform von Lebensgestaltung und wesentlichen Gestalt-Gedanken. Denn: Gestalttherapie ist die Therapie für Krisenzeiten und Lebenskunst pur!

Leitung: Georg Pernter
Termin: Mo, 12. März, 20 Uhr

Burnout: Stress lass nach. Lebendigkeit und Gelassenheit im Alltag

In der Regel entwickelt sich schädigender Stress, wenn wachsende Anforderungen von außen mit einer inneren Bereitschaft einhergehen, diesen durch immer mehr Leistung entsprechen zu wollen.

Dieser Prozess engt uns in unserer Lebendigkeit ein. So geht es an diesem Abend darum, wie wir uns Lebendigkeit bewahren und Gelassenheit entwickeln können. Ein Abend zur Burnout-Prophylaxe.

Leitung: Heike Walden
Termin: Mo, 16. April, 20 Uhr

Der Weg ins Labyrinth - ein Weg zur Mitte

Das Labyrinth gilt als Landkarte unserer Seele und als Sinnbild unseres Lebens. Einem Labyrinth zu folgen, gleicht einer Reise zu sich selbst. Es ist die Erfahrung der Mitte, die nur gefunden werden kann, wenn man sich einlässt, wenn man den Weg beschreitet. Hier gilt die Erfahrung der Pilger von Compostela. „Ultreia“ - immer wieder einen Schritt weiter gehen ... zu mir, zum Du, zum Leben, zur Schöpfung, zum tragenden Grund und Geheimnis. Ein meditativer Abend mit Impulsen und Übungen, die diese Erfahrung leibhaftig werden lassen.

Leitung: Georg Pernter
Termin: Mo, 14. Mai, 19.30 Uhr
Treffpunkt: Labyrinthgarten, Weingut Kränzel,
Tscherms, 7 €

Spirituelle Kraftorte in Südtirol: Castelfeder

Ein spiritueller Abend in der prähistorischen Siedlung Castelfeder, oberhalb von Auer. Der Ursprung geht auf das zweite vorchristliche Jahrtausend zurück – die Barbarakapelle, das Ziel des abendlichen Weges, auf das 6. Jh. n. Chr. Die außerordentliche Naturlandschaft und die stillen Zeugen dieses Ortes sprechen von der langen Geschichte der Gottsuche und der Sehnsucht nach Sinn und letztem Halt. Diese Suche und Sehnsucht wollen wir uns an diesem Abend zu eigen machen. Dabei unterstützen uns Hinweise auf die Geschichte und die Archäologie des Ortes, meditative Vertiefungen, Musikeinlagen und Stille.

Leitung: Georg Reider und Lia Niederjaufner
Termin: Mo, 11. Juni, 20 Uhr
Treffpunkt: Fleimstalerstr., vor Sportplatz Montan,
19.30 Uhr



Die Quellen der Tiefe - Spirituelle Kraftorte: St. Peter, Altenburg

Die Kirchenruine von St. Peter in Altenburg gehört zu den Südtiroler Orten, welche eine der frühesten religiös-kulturellen Traditionen nachweisen. Wer je dort war, ist berührt und begeistert von der Atmosphäre, die diesen Ort prägt. Die Spuren religiöser Verwendung reichen bis in das 9. Jahrhundert v. Christus zurück; zwischen dem 4. und 6. Jahrhundert wurde die christliche Kirche St. Peter, eine der ältesten Missionsstationen unseres Landes, errichtet. Vor dieser Kulisse und im Bewusstsein der langen und reichen Geschichte dieses Ortes, werden an diesen Abenden meditative Texte gelesen, die von Musik und Stille gerahmt werden und so die Einmaligkeit dieses Ortes spürbar machen. Diese Abende werden gemeinsam mit dem Tourismusverein Kaltern veranstaltet.

Leitung: Georg Reider und Thea Anderlan
Termine: Mo, 25. Juli u. Mo, 1. August, 20 Uhr
Treffpunkt: Kirchenruine von St. Peter, 20 Uhr



Kurse und Seminare

Vortragsreihe und Jahresgruppe mit Godehard Stadtmüller

Die vier Seminare von Dr. Stadtmüller sind jeweils als Jahresgruppe geplant für Menschen, die an sich und am eigenen Weg in einer Gruppe arbeiten wollen. Der langjährige Gast und Freund des Zentrums, Dr. Stadtmüller, wird auch im kommenden Jahr am Freitagabend vor dem Seminar jeweils offene Vorträge zu verschiedenen Themen anbieten. Sie sind für jene, die sich zur Seminarreihe gemeldet haben, kostenlos.

Am Samstag trifft sich die fortlaufende Gruppe, um an verschiedenen, persönlichen Themen zu arbeiten. Um eine minimale Kontinuität und eine Vertrauensbasis in der Gruppe zu schaffen, ist es erforderlich, dass die Teilnehmer/innen sich für vier Gruppentreffen anmelden und diese im Voraus bezahlen. Wer ein Gruppentreffen ausfallen lassen muss, kann es nachholen. Bei zwei hintereinander liegenden Abwesenheiten, muss das Programm abgebrochen werden; der Betrag kann nicht erstattet werden.

Termine Vortrag: Fr, 13. Januar; Fr, 20. Juli
Fr, 5. Oktober; Fr, 9. November,
jeweils um 20 Uhr
Preis: jeweils 10 €

Termine Gruppe: Sa, 14. Januar; Sa, 21. Juli
Sa, 6. Oktober; Sa, 10. November,
jeweils von 9 – 16 Uhr
Preis: Jahresgruppe 360 €

Burnout - Das Rad zum Stehen bringen. Erholung und Neuanfang im Zentrum Tau

Wir arbeiten seit längerer Zeit daran, eine unserer Ausrichtung entsprechende Antwort auf das immer öfter beklagte Phänomen des Burnouts zu geben. Zentrum Tau ist auch Mitglied des „Südtiroler Netzwerkes Burnout-Prävention“, welches 2011 gegründet wurde. Burnout ist – vereinfacht gesagt – das Ergebnis einer längeren Überforderung und der Unfähigkeit, sich ausruhen und entspannen zu können. Unser Ansatz, in diese Richtung etwas anzubieten, ist ganzheitlich, vorbeugend bzw. nachbereitend und außerklinisch. Gerade da liegen nach neuesten Erkenntnissen auch erfolgsversprechende Interventionen. Wir bieten ein Rückzugsangebot für Burnout-gefährdete Menschen, welches die Themen Erholung und Neuanfang integriert und in einer hilfreichen Beziehung zwischen Präsenz am Arbeitsplatz und Rückzug verwirklicht wird.



Zusätzlich organisieren wir ab Mitte 2012 einen Lehrgang für Burnout- und Stressprävention. Aktuelle Infos zu den Angeboten finden sich in den Medien und auf unserer Homepage.

Was Menschen hilft

Was hilft Menschen? Mit dieser Frage starten wir wieder mit unserer Reihe von Abenden mit Südtiroler Ärzten, Psychiatern und Psychotherapeuten. An vier Montagen werden sie dieser Frage nachgehen und Impulse und Vorträge gestalten. Die Themen der einzelnen Abende: „Psychische Gesundheit: Wie bleibe ich gesund und wie überwinde ich die Krankheit?“ mit Dr. Andreas Conca (Mo, 23.01); Dr. Pfitschers Thema lautet „Tischlein deck dich – Essen und Essstörungen im Wandel der Zeit“ (Mo, 06.02); weiter geht es mit „Tankstellen für die Seele – Das Entdecken persönlicher Kraftquellen aus psychologischer und spiritueller Sicht“ mit Dr. Senoner (Mo, 27.02); Dr. Fronthaler schließt die Reihe ab mit dem Abend „Patientin Familie – Über die Zusammenhänge von Familie und psychischen-psychosomatischen Störungen“ (Mo, 12.03).



Termine: Mo, 23. Januar; Mo, 6. Februar;
Mo, 27. Februar und Mo, 12. März, jeweils 20 Uhr

Preis: 10 €

Autogenes Training im Frühjahr und Herbst

Manchmal sagt unser Herz uns: „Komm' zur Ruhe.“

Eine gute Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, sind die Übungen des Autogenen Trainings.

Eine Vielzahl von Untersuchungen in den vergangenen 90 Jahren hat die Wirksamkeit dieser Methode gezeigt: es ist möglich das vegetative Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen. Nur: die Ursache der Unruhe und Unrast kann die Methode nicht beseitigen. Da hilft nur Nachdenken, Lösungen suchen und Handeln. Zur Ruhe gekommen, kann dies besser gelingen. Auch darüber wird im Kurs, der im Frühjahr und im Herbst wieder stattfindet, gesprochen.

- Leitung: André Maas
Termine: Freitags ab 3. Februar bis 23. März, von 9.00 – 10.30 Uhr
Freitags ab 12. Oktober bis 30. November, von 9.00 – 10.30 Uhr.
Preis: 84 € (jeweils 7 Einheiten)



Kurse und Seminare

Burnout-Prävention

Entspannung, Achtsamkeitsübungen und Quantenmeditation, Wahrnehmungsschulung und Reflexion der Lebenshaltung.

Mittels dieser Elemente wollen wir zu einem bewussteren Umgang mit uns und unseren Ressourcen gelangen um dem Leben und seinen Anforderungen besser gewachsen zu sein.



Leitung: Martina Gallmetzer
Termin: Sa, 3. März, 9 Uhr – 17 Uhr
Preis: 60 €

Fasten als ganzheitlicher Erneuerungsprozess

Der Mensch hat genug „wovon“ er leben kann, aber zu wenig „wofür“ er leben kann.

Viktor E. Frankl

Dieses Fastenangebot im Zentrum Tau hat neben der gesundheitlichen auch eine spirituelle Dimension. Wir denken darüber nach was Nahrung und Verzicht psychologisch, religiös und spirituell bedeuten und wie sie mit einem gesunden Lebensstil in Balance zu bringen sind. Und wir fragen uns auch „wofür“ wir wirklich leben.

Das Fasten nach Dr. Buchinger ist nicht mit dem Heilfasten zu verwechseln. Während dieser Fastenzeit wird keine feste Nahrung zu sich genommen. Statt dessen gibt es Fastengetränke (Kräutertees, Wasser, Obst- und Gemüsesäfte) und ein bis zwei Mal täglich eine leichte Gemüsebrühe mit frischen Kräutern.

Neben der Fastenpraxis, den religiös–spirituellen Impulsen sind auch Bewegung in der frischen Luft und Meditation verbindliche Bestandteile des Angebots.

Leitung: Georg Reider und ein/e Fastenleiter/in
Termine: So, 10. März, 18 Uhr bis So, 17. März, 13 Uhr
Preis: 250 €
Mindestteilnehmer: 8; Faltblatt anfordern

Von der Seele schreiben

Schreiben ist ein uralter Weg, Zugang zu den eigenen Gefühlen und Ressourcen zu erhalten.

Die besondere Art zu schreiben, welche in diesem Seminar eingeübt wird, hilft innere Spannungen zu erkennen und loszulassen, den gestauten Gefühlen und Energien eine Sprache zu geben und sie zu verstehen.

Die Schreibübungen werden auch zum Weg zu sich selbst, ohne den es keine Entwicklung gibt: ‚Erkenne dich selbst ... sagt die griechische Philosophie‘, ‚fang immer bei dir selber an‘, sagt die Mystik: Wer sind wir? Was treibt uns? Wie und wo begegnen wir dem Geheimnis, der Tiefe, Gott? Das Schreiben ist eine alternative und sehr kreative Technik, die uns hilft, diese und ähnliche Fragen und die Richtung der Antworten zu spüren und ihre ordnende Kraft zu erfahren.

Neben den gemeinsamen Arbeitseinheiten gibt es persönliche Zeiten, Meditationseinheiten, Wanderungen und die Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen.

Leitung: Georg Reider
Termin: Mi, 16. Mai, 18 Uhr bis So, 20. Mai, 13 Uhr
Preis: 180 €
Mindestteilnehmer: 8; Faltblatt anfordern

Auf dem Weg mit dem Sonnengesang des hl. Franz von Assisi. Ein Pilgerprogramm

Der Sonnengesang des Franz von Assisi bietet viele Anregungen, sich mit den Elementen der Natur und mit unserem Verhältnis zu ihr und zu ihnen auseinanderzusetzen. Da immer mehr Menschen der reale Kontakt zur Natur verlorenght, entsteht auch eine immer tiefere Sehnsucht Natur zu erleben.

Zudem gewinnt Gehen als spirituelle Praxis für viele sitzgeplagten Menschen immer mehr an Bedeutung, deshalb ist Pilgern „in“. Unzählige Menschen machen sich auf den Weg: Was suchen sie? Ent-Stressung? Alleinsein? Stille? Natur? Gott? Vielleicht von allem etwas.

Franziskus von Assisi war auch viel auf dem Weg und in der Natur. Im Sonnengesang hat er das Ergebnis seiner Erfahrungen und Sehnsüchte im tiefen Kontakt zur Schöpfung dargestellt. Von ihm können wir einen neuen Zugang zur Natur, zu uns selbst und zu unseren Lebenswegen lernen.

Im Programm sind gemeinsame Pilgerwege genauso vorgesehen wie Zeiten, in denen man allein auf dem Weg in der Natur ist, um dem eigenen Spüren und Sehnen nachgehen zu können. Stille und Gebet, Reflexion und Meditation haben auch ihren Platz.

Leitung : Georg Reider
Termin: Sa, 26. Mai, 18 Uhr, bis Sa, 2. Juni, 13 Uhr
Preis: 200 €
Mindestteilnehmer: 8; Faltblatt anfordern

Die Quelle sprudeln lassen ...

Januar

04.01.	Meditation: Schweigen und Lauschen	S. 36
13.01.	Vortrag Dr. Stadtmüller	S. 22
14.01.	Seminar mit Dr. Stadtmüller	S. 22
21.01.	Awareness für Einsteiger	S. 37
23.01.	Was Menschen hilft: Psych. Gesundheit ...	S. 24

Februar

03.02.	Autogenes Training im Frühjahr	S. 25
06.02.	Was Menschen hilft: Persönl. Kraftquellen	S. 24
18.02.	Awareness für Fortgeschrittene	S. 37
27.02.	Was Menschen hilft: Persönl. Kraftquellen	S. 24

März

03.03.	Burnout-Prävention	S. 26
10.03.	Fasten als ganzheitlicher Prozess	S. 27
12.03.	Stoßgebete - Lebenskunst gestalten	S. 18
12.03.	Was Menschen hilft: Patientin Familie	S. 24
24.03.	Awareness für Einsteiger	S. 37
29.03.	Jetzt I: Wirkkraft der Gegenwart	S. 38

April

16.04.	Burnout: Stress lass nach ...	S. 18
14.04.	Awareness für Fortgeschrittene	S. 37

Mai

14.05.	Weg ins Labyrinth	S. 19
16.05.	Von der Seele schreiben	S. 28
19.05.	Awareness für Einsteiger	S. 37
26.05.	Auf dem Weg mit dem Sonnengesang	S. 29

Juni

09.06.	Awareness für Fortgeschrittene	S. 37
13.06.	Innehalten: Retreat für Manager	S. 32
11.06.	Spirituelle Kraftorte: Castelfeder	S. 19

Juli

02.07.	Pause machen - Kraft schöpfen	S. 33
07.07.	Lebens-art - Ars vitae	S. 34
14.07.	Lebens-art - Ars vitae	S. 34
21.07.	Vortrag Dr. Stadtmüller	S. 22

25.07.
25.07.

Spirituelle Kraftorte: St. Peter, Altenburg
Kreative Sommertage

S. 20
S. 34

August

01.08.
27.08.

Spirituelle Kraftorte: St. Peter, Altenburg
Italienisch intensiv & kreativ

S. 20
S. 48

September

01.09.
11.09.
12.09.
13.09.
29.09.

Awareness für Einsteiger
Atelierabend
Inhalten: Retreat für Manager
Fernöstliche Tusmalerei
Achtsamkeit - mindfulness

S. 37
S. 35
S. 32
S. 35
S. 39

Oktober

05.10.
06.10.
09.10.
11.10.
12.10.
18.10.
23.10.

Vortrag Stadtmüller
Awareness für Fortgeschrittene
Atelierabend
Fernöstliche Tusmalerei
Autogenes Training im Herbst
Jetzt II: Die Essenz der Tiefe
Atelierabend

S. 22
S. 37
S. 35
S. 35
S. 25
S. 40
S. 35

November

09.11.
10.11.
13.11.
15.11.
17.11.

Vortrag Dr. Stadtmüller
Awareness für Einsteiger
Atelierabend
Fernöstliche Tusmalerei
Achtsamkeit des Herzens

S. 22
S. 37
S. 35
S. 35
S. 41

Dezember

01.12.
11.12.
13.12.

Awareness für Fortgeschrittene
Atelierabend
Fernöstliche Tusmalerei

S. 37
S. 35
S. 35

Wir sind für Sie da:

0471 96 41 78

Mo - Fr von 8.30 - 12.30 Uhr

info@zentrum-tau.it

www.zentrum-tau.it

Therapie und Beratung · Spiritualität und Meditation
Kurse und Seminare · Rückzug und Erholung
Aus- und Fortbildungen

Tage des Innehaltens - Retreat für Führungskräfte

Ziel des Retreats ist das Entdecken und Sammeln der inneren Kräfte und Ressourcen, welche durch Alltagsgewohnheiten und Stress überdeckt sind. Innehalten, spüren und wahrnehmen erschließen die Kraft des jeweiligen Augenblicks und setzen Ressourcen frei, die uns helfen, die beruflichen Herausforderungen aus einer inneren Perspektive wahrzunehmen. Dadurch erhalten die professionellen Kernkompetenzen neue Motive. Durch die Angebote sollen Managementprozesse tiefer verstanden werden, persönliche Kompetenzen zu deren Optimierung wahrgenommen und in bisherige Organisationsprozesse integriert werden. Das Retreat spannt den weiten Bogen von Meditation und Spiritualität, benediktinischer Lebensführung und systemischem Denken und zeigt auf, dass uraltes Wissen auch der modernen Welt Ressourcen für Sinn- und Kompetenzentwicklung bereitstellt. Zum Programm gehören auch Meditationen, Impulse, Zeiten der Stille, Wanderungen, geselliges Beisammensein. Die Referenten des Retreats – Anselm Bilgri, Nikolaus Birkl und Georg Reider – sind Begründer der „Akademie der Muße“.

Leitung : Anselm Bilgri, Nikolaus Birkl, Georg Reider
Termine: Mi, 13. Juni, 18 Uhr bis So,17. Juni, 13 Uhr
 Mi, 12. September, 18 Uhr bis So,16. September, 13 Uhr
Anmeldung: Nikolaus Birkl – info@birkl-coaching.de



Pause machen - Kraft schöpfen

Eine Sommerwoche mit Entspannung, Tanz, Natur, Bewegung, Begleitung

Auftanken und innerlich zur Ruhe gelangen. Wandern und Erholung, innere Einkehr und Entspannung, persönliche Begleitung und Körper werden die Elemente dieser Woche sein.

Gearbeitet wird mit verschiedenen Entspannungstechniken, Klopf-Akupressur, Meridian-Gymnastik, Klängen, Tänzchen, in denen Spaß an Bewegung, Musik und Geselligkeit im Vordergrund stehen. Weitere Angebote werden meditativ-entspannende Elemente und Einzelgespräche sein, mit dem Ziel, die eigene Mitte wieder zu finden, in Balance zu kommen, um Kraft zu schöpfen für den Alltag.

Bitte Sonderprospekt anfordern.

Leitung: Marianna Pernter und Heike Walden

Termin: Mo, 2. Juli bis Fr, 6. Juli

Preis: 390 €

Anmeldeschluss: 30. Mai



Kurse und Seminare

Lebens-art - Ars vitae

Morgens:

Auftanken mit einfacher, aber effektiver Atem- und Körperarbeit.

Abends abwechselndes Angebot:

angeleitete Meditation, zusammen Sein - die innere Quelle aufsuchen, spirituelle Gespräche, meditativer Tanz und Come-together-Songs.

Dazwischen viel freie Zeit zur Erholung, Einzelberatung ...

Leitung: Martina Gallmetzer
Termine: Sa, 7. Juli bis Sa, 14. Juli
Sa, 14. Juli bis Sa, 21. Juli
Preis: 200 €

Kreative Sommertage

In diesen Sommertagen wollen wir uns ganz dem kreativen Schaffen widmen. Wir malen und gestalten mit verschiedenen Medien, verwenden Pinsel, Kreide, Tusche, Collage und Kalligrafiefeder und legen ein Mandala aus Naturmaterialien im Wald u.v.m.

Dazwischen gibt es Zeit für Gespräche und Stille.

Für alle, die für einige Zeit aus ihrem Alltag heraustreten wollen und sich ganz dem kreativen Tun und sich selbst zuwenden wollen.

Leitung: Hanna Battisti
Termine: Mi, 25. Juli bis Sa, 28. Juli
Preis: 160 €

Übungsabende fernöstliche Tuschkmalerei

Tuschkmalerei ist eine entspannende, meditative Tätigkeit, die im Osten eine lange Tradition hat und deren Sinn im versunkenen Tun liegt.

Wir üben mit Achtsamkeit die vier Edlen (Bambus, Chrysanthe, Pfingstrose und Wildorchidee) der fernöstlichen Tuschkmalerei, lernen die Malweise der alten fernöstlichen Meister kennen und erstellen ein Leporello.

Leitung: Hanna Battisti
Termine: Donnerstags, 13. September, 11. Oktober,
15. November, 13. Dezember,
jeweils von 20 – 22 Uhr im Atelier φ
Preis: 80 € (inkl. Materialspesen)

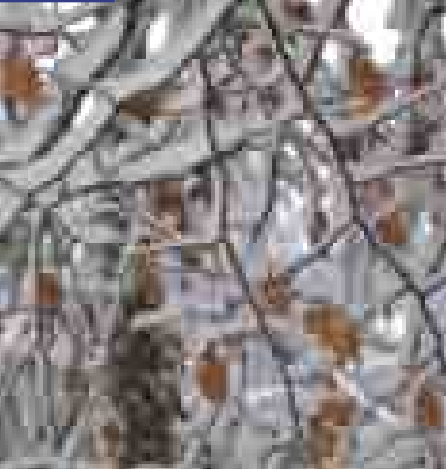
Atelierabende

Das künstlerische Tun öffnet verborgene Schatzkammern und weitet den Blick für neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten.

Für alle, die Entspannung, Neuorientierung und Abstand zum Alltag suchen.

Max. 6 TeilnehmerInnen

Leitung: Hanna Battisti
Termin: Dienstags, 11. September, 9. und 23. Oktober,
13. November, 11. Dezember,
jeweils 20.00 - 21.30 Uhr im Atelier φ
Preis: 110 €



Meditation - Kontemplation Schweigen und Lauschen auf die STILLE

12 Tage zwischen Weihnachten und Hl. Drei König ist die Zeit zwischen den Jahren, die von einer hohen kosmisch-energetischen Einstrahlung genährt ist; eine sehr wirkungsvolle Zeit für Rückzug und Stille ...

In diesem intensiven Retreat stimmen wir uns ein auf das Neue, Unbekannte anhand von Sitzen in der Stille, Gehmeditation, transzendierender Leib- Stimm- und Klangerfahrung und geführtem Lauschen auf die STILLE. Das Schweigen begünstigt die Beruhigung des inneren Geschwätzes, schärft und sensibilisiert gleichzeitig all unsere Sinne und lehrt uns eine neue Form von innerer Präsenz und Wachheit.

Das Rahmenritual trägt uns durch diese Tage, Impulse und Einzelbegleitung unterstützen den Prozess des Erwachens. Für Anfänger ist ein Vorgespräch zur Klärung der Voraussetzungen nötig.

Leitung: Martina Gallmetzer

Termin: Mi, 4. Januar, 18 Uhr bis So, 8. Januar, 13 Uhr

Preis: 200 €

Bewusstheit: Awareness für Einsteiger

Wenn du dich für den inneren Weg interessierst, gibt es die Gelegenheit, an diesen Nachmittagen verschiedene Zugänge kennenzulernen und deinen persönlichen und spirituellen Fragen nachzugehen.

Anmeldung: martina@zentrum-tau.it

Leitung: Martina Gallmetzer
Termine: Sa, 21. Januar; 24. März; 19. Mai,
1. September, 10. November, von 15 – 18 Uhr
Preis: jeweils 20 €

Bewusstheit: Awareness für Fortgeschrittene

Voraussetzung: mehrjährige Meditationserfahrung und/oder echter Wunsch nach spiritueller Entwicklung und Bereitschaft, dich auf die SEINS-Wirklichkeit einzulassen.

Die Wahrheit nimmt dich so, wie du bist – in jedem Moment. Entspannung, Freude und Lebendigkeit stellen sich ganz natürlich ein, wenn wir über das Denken hinausgehen. Frieden, Glück und Erfüllung sind die Folge davon.

Anmeldung: martina@zentrum-tau.it

Leitung: Martina Gallmetzer
Termine: Sa, 18. Februar, 14. April, 9. Juni, 6. Oktober,
1. Dezember, von 15 – 18 Uhr
Preis: jeweils 20 €



Jetzt I - Die Wirkkraft der unmittelbaren Gegenwart erfahren

Prozessorientierte Meditation ist ein tiefes Lauschen in den Moment hinein und orientiert sich an der Meditationspraxis des offenen Gewahrseins. Wir erwarten nichts Besonderes, wollen nichts, wissen nichts. Dadurch zeigt sich das, was JETZT ist, ganz unmittelbar und neu und die Last der Vergangenheit fällt immer mehr in sich zusammen.

Inneres Erforschen ist eine spezielle Vorgehensweise um mit dem Erleben des Momentes unmittelbar in Kontakt zu sein. Dadurch kommt Blockiertes ins Fließen und kann sich transformieren. Weiters unterstützen uns Impulse, Quantenmeditation und Körperarbeit, Achtsamkeitsübungen und Fragen beim Eintauchen ins JETZT.

Leitung:	Martina Gallmetzer
Termin:	Do, 29. März, 18 Uhr bis So, 1. April, 13 Uhr
Preis:	195 €

Achtsamkeit: Basiskurs - mindfulness

Elemente: Achtsamkeitsmeditation und Körpergewahrseinsübungen
Stressreduktion/Entspannung ist nur eine von vielen Auswirkungen einer achtsamen Grundhaltung, die gleichzeitig immer tiefer in Kontakt mit Lebendigkeit bringt.

Die Intensität des Lebens entsteht nicht durch ausserordentliche Erfahrungen, sondern durch bewusste Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment.



Leitung: Martina Gallmetzer
Termin: Sa, 29. September, 10 Uhr bis So, 30. September, 13 Uhr
Preis: 100 €

Jetzt II - Die Essenz der Tiefe des Momentes

Prozessorientierte Meditation und Inneres Erforschen sind im Teil II darauf ausgerichtet in die Stille des BewusstSEINs einzutauchen und unmittelbar zu erkennen, wer wir wirklich sind – jenseits von allen Konditionierungen, Vorstellungen und Konzepten.

Erwachen ist ein Prozess, der befreit und erlöst und uns zu unserem ursprünglichen Potential führt.

Wieder unterstützen uns Impulse, Quantenmeditation und Körperarbeit, Achtsamkeitsübungen und Fragen beim Eintauchen ins JETZT.



Leitung: Martina Gallmetzer
Termin: Do, 18. Oktober, 18 Uhr bis So, 21. Oktober, 13 Uhr
Preis: 195 €

Achtsamkeit des Herzens - kindness

Achtsamkeit des Herzens ist eine Erweiterung des Basiskurses und bezieht die Herzebene mit ein.

Was könnte geschehen, wenn Du erleben würdest, dass Dein Herzensraum grenzenlos und durchlässig wie der Himmel ist, in dem alles Unvollkommene angenommen ist und es keiner Anstrengung bedarf, um etwas zu werden ...?

Der Moment bringt sein Liebespotenzial zum Leuchten. Freundlichkeit, innere Weite, Weichheit entfalten ihre Transformationskraft.



Leitung: Martina Gallmetzer
Termin: Sa, 17. November, 10 Uhr bis So, 18. November, 13 Uhr
Preis: 100 €

Aus- und Fortbildungen

Psychologie, Theologie und Spiritualität: Religiös-spirituelle Berater / Counselor-Ausbildung

Die Religiös- spirituelle Berater / Counselor–Ausbildung wird durch die EAC (European Association of Counseling) und den italienischen Berufsverband akkreditiert. Die Anerkennung für Deutschland und Österreich ist in Bearbeitung.

Bei immer mehr Menschen wird das Bedürfnis nach einer ganzheitlichen oder spirituellen Lebensdeutung erkennbar. Die religiös–spirituelle Berater / Counseling Ausbildung (= RSC) ist der Versuch darauf eine Antwort zu geben und dabei das methodische Wissen der modernen Psychologie sowie die lange Erfahrung der Religionen im Umgang mit den menschlichen Sehnsüchten zu integrieren. Damit liefert die RSC-Ausbildung ein spezifisches Instrument, menschliche Lebenswege mit ihren Chancen, Phasen und Krisen, zu begleiten.

Der dreijährige Bildungslehrgang will wesentlichen Fragen des Lebens aus psychologischer, theologischer und spiritueller Sicht nachgehen und gleichzeitig ein Basiswissen in Psychologie (u.a. Einführungsfragen, Entwicklungspsychologie, Psychodynamik und



Psychopathologie), Theologie (u.a. Bücher, Gestalten und Themen der großen Weltreligionen) sowie ein Grundtraining für die Beratung (u.a. die Kunst der Gesprächsführung; Lebensstil und Lebenskunst, Arbeit, Erholung und Burnout; Paarberatung, Biographie und Lebensphasen; Begleitung von Lebenserfahrungen, wie Entwicklung, Scheitern, Krankheit, Alter und Sterben) liefern.

Bestandteil der Ausbildung ist auch ein Meditationstraining. Zwischen den Seminarblöcken sind Intervision und individuelle Begleitung vorgesehen.

Der Lehrgang sieht sechs Seminareinheiten pro Jahr zu je 21 Stunden (Fr, 8.30 bis So, 13 Uhr), die Lektüre von Fachartikeln, persönliche Begleitung und Praxisstunden vor.

Das Angebot kann als Ausbildung (für die selbständige Arbeit als Conuselor/Berater/In), als Weiterbildung zu einem Theologie-, Psychologie- oder Pädagogikstudium, für die Arbeit in der Seelsorge sowie aus persönlichem Interesse belegt werden.

Der neue Lehrgang beginnt im September 2012.
Faltblatt anfordern.

Aus- und Fortbildungen

Persönlich-berufliche Basis-Fortbildung in Gestalttherapie mit Abschluss zum Gestalt-Counselor (akkreditierter, italienischer Titel)

Diese berufsbegleitende Basis-Fortbildung richtet sich an Fachkräfte in helfenden, pflegenden oder pädagogischen Berufen, aber auch an Menschen, die an persönlicher Weiterentwicklung interessiert sind. Im Mittelpunkt des Gestalt-Ansatzes steht das Ziel, den Menschen in seiner besonderen Eigenart und mit seinen speziellen Fähigkeiten und Ausdrucksweisen bei der Wiederentdeckung seiner Lebensfreude bzw. -qualität zu unterstützen. Dazu gehören kreative Formen der Arbeits- und Lebensgestaltung sowie eine vitale und zuverlässige Verbundenheit mit Anderen. Individuen und Organisationen haben das Potential zur geistigen Gesundheit und eine innere Motivation zu Wachstum bzw. zu kreativen Lösungen. Gestalt fasziniert durch sein erfrischend erfahrungs- sowie prozessorientiertes Vorgehen. Die Fortbildung ermöglicht einen guten Transfer in die jeweilige Lebens- und Arbeitswelt.

Die Module behandeln folgende Themen: methodenspezifische Selbsterfahrung und Methodentraining, Theorie über die Grundkonzepte, Einübung in Grundhaltungen der Gestalttherapie, Umgang mit Gruppenprozessen/Interaktionsmustern, Krisenintervention, Aspekte von Beratungsprozessen, Supervision, Achtsamkeit und Körperprozesse, Gestalt in Institutionen und Organisationen, Familiendynamik.

Alle Trainer/innen sind vom Institut des IGW-Würzburg anerkannte Lehrtherapeut/inn/en mit langjähriger Erfahrung in verschiedensten Berufsfeldern. Die Fortbildung ist auf zwei Jahre angelegt mit 9 bzw. 10 Wochenenden (Fr bis So) pro Jahr und schließt mit dem IGW-Zertifikat ab. Nach dieser Basisfortbildung kann ein drittes Jahr angehängt werden, das mit der Vergabe des Titels „**Gestalt-Berater/in DVG**“ abschließt und von der EAC (European Association of Counseling) anerkannt wird. Der in Italien akkreditierte Titel lautet: „**Counselor ad orientamento gestaltico**“.

Nähere Infos und detailliertes Programm bei Georg Pernter anfordern: georg.pernter@gmail.com. **Start: Februar 2013**

Burnout: Die innere Erschöpfung bewältigen - Lösungswege gestalten.

Fortbildung für Menschen in helfenden Berufen

Die komplexe Thematik „Burnout“ gerät zunehmend als ein ernst zu nehmender Risikofaktor in den Blick von Medizin und Wirtschaft. Burnout-Prävention ist aktueller denn je. Immer mehr Menschen leiden unter dem Burnout-Syndrom.

Im Rahmen dieser Fortbildung soll die positive Bewältigung des Burnouts gezielt auf dem Hintergrund der aktuellen wissenschaftlichen Burnout-Forschung mit dem ressourcenorientierten Ansatz der Gestalttherapie angegangen werden. Im Mittelpunkt des erfahrungs- und prozessorientierten Gestalt-Ansatzes steht das Ziel, jedem Menschen in seiner besonderen Eigenart und mit seinen speziellen Fähigkeiten und Ausdrucksweisen zu begegnen.

Die dreiteilige Fortbildung richtet sich insbesondere an Menschen in helfenden Berufen, welche die Gefahr des „Ausbrennens“, das Gefühl der beruflichen Überforderung, der Erschöpfung oder des „Überdrusses“ spüren.

In der Fortbildung geht es darum, sich über die Entstehung, die Auslöser und die psychischen Komponenten, die eine Rolle spielen, klar zu werden. Verschiedene Ebenen (persönliche Disposition, Arbeitsplatzsituation etc.) werden eingehend analysiert. Ziel der Fortbildung ist es, die Teilnehmer in die Lage zu versetzen, die ersten Warnsignale des schleichenden Burnout-Prozesses frühzeitig bei sich selbst und anderen zu erkennen und Gegenmaßnahmen zu entwickeln. Die Teilnehmer lernen, ihre persönlichen äußeren und inneren Stressauslöser zu verstehen, belastende Arbeitssituationen bewusst zu gestalten, auslösende und unterstützende Faktoren im beruflichen Alltag individuell zu bearbeiten.

Sonderprospekt und Infos anfordern: georg.pernter@gmail.com



Für Kinder und Jugendliche

Natur, Sport und Lesefreude

Der moderne Lebensstil bewirkt schon für Kinder eine unausgewogene Zeiteinteilung: einen Tagesablauf mit fünf oder mehr Stunden „Sitzen am Stück“, lange Nachmittage und Abende, die von Sport und verschiedenen Schulungsangeboten geprägt sind. Das Programm „Natur- Sport und Lesefreude“ ist der Versuch, die verschiedenen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Kinder so zu integrieren, dass sie erleben wie gut kürzere Phasen der Abwechslung tun und wie schön geistige Arbeit vor dem Hintergrund guter Abwechslung zwischen körperlicher Herausforderung und Gemeinschaft sein kann.

Im Angebot werden Bewegung in der Natur, sportliche Ertüchtigung mit Lese- und Lerntrainingseinheiten verbunden.

2 x 1 Woche in Sommer 2012.

Termine, Preis und Begleiter werden ab Anfang Mai 2012 mitgeteilt.

Für Kinder und Jugendliche

Italienisch: Intensiv & kreativ Eine Sommerwoche für Mittelschüler/innen

Dieses Programm stellt bewusst eine Woche lang das Erleben der italienischen Sprache in den Mittelpunkt. Vormittags geht es darum, gemeinsam mit Gleichaltrigen Basiskenntnisse aufzufrischen, spielerisch-kreativ zu vertiefen und anzuwenden. Das Programm zielt darauf ab, dass die Begeisterung für Italienisch entfacht wird und positiv für den Schulalltag genutzt werden kann.

Die Nachmittage ergänzen das Programm sinnvoll. Geplant sind Aktivitäten wie ein Ausflug ins Schwimmbad, Spiele und was sich sonst noch ergibt. Dabei wird mit Trainer Amedeo Flavia, welche die Schüler/innen auch am Nachmittag betreut, Italienisch ganz praktisch eingeübt. Bitte ab Februar eigenes Falblatt anfordern.



Trainer: Amedeo Rossetti
Termin: Mo, 27. August bis Fr, 31. August, 9 - 17 Uhr
Preis: 140 € (inklusive Mittagessen)

Für Schüler und Schülerinnen - Angebote zur Bereicherung des Schulalltags

Abwechslung, neue Räume, andere Aktivitäten, einmal raus aus der Tretmühle des Schul- oder Gruppenalltags. All das kann für Kinder und Jugendliche genauso wichtig sein wie für Erzieher und Lehrer. Außerdem wissen wir, dass bestimmte Lerninhalte an Orten, die eine besondere Ausstattung und Ausstrahlung haben, besser gelingen. Seit vielen Jahren bieten wir alternative Programme für Kinder und Jugendliche an. In unseren Angeboten geht es darum, dass wir die Grundanliegen des Zentrums, nämlich Menschen in die eigene Mitte zu führen, für Kinder und Jugendliche „aufbereiten“. Stille-Übungen, Phantasiereisen, Mandalas und Aufmerksamkeitsschulung sind Elemente, die wir u.a. dabei verwenden.

Wir laden Schulklassen, Firm- und Jugendgruppen mit ihren Lehrerinnen/Lehrern bzw. Begleiterinnen/Begleitern zu diesen besonderen Einkehrzeiten oder zu themenspezifischen Einheiten ein. Oft ist es auch wichtig, dass ungute Kommunikationsformen, Spannungen und Konflikte, die sich in einer Gruppe ergeben können, außerhalb des normalen Schul- oder Gruppenkontextes angeschaut, angesprochen und angehört werden.

Kontaktieren Sie uns für weitere Fragen bzw. Terminvereinbarungen.

Kinder- und Jugendangebote

Auf Wunsch können die Mitarbeiter/Innen des Zentrums Tau auch besondere thematische Angebote und Einheiten gestalten. Das Programmangebot dauert, je nach Wunsch, zwischen drei und sieben Stunden. Im Programm haben wir folgende Themen:

- Die Gruppe / Klasse einmal anders erleben (Entspannung, bei sich ankommen, sich spüren, still werden (Martina Gallmetzer);
- Gut leben (umgehen mit der Zeit, mit Freundschaft, was brauche ich alles, was sollte ich nicht übersehen (Georg Reider)
- Teamfähigkeit und Kooperationsbereitschaft als Sozialkompetenzen einüben (Georg Reider)
- Meine Wurzeln, meine Flügel und ich (Heike Walden)
- Unser Klassenklima (Heike Walden)
- Meine Zukunft und meine Wünsche (Heike Walden)
- Fernöstliche Tuschkmalerei (Hanna Battisti)

Preis: € 8 /Kind halber Tag; € 16 ganzer Tag mit Mittagessen.

Anmeldung: Zentrum Tau, Tel. 0471 96 41 78



Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Elisabeth Caminada Sekretärin im Zentrum Tau

Herzlich willkommen im Zentrum.

Unsere „Stimme“ am Telefon und erste Ansprechpartnerin im Sekretariat des Zentrums Tau.

Unsere Sekretärin, Jahrgang 1971, ist verheiratet und Mutter eines Sohnes.

Elisabeth begrüßt Sie kompetent und einfühlsam, vereinbart schnell und unkompliziert einen Termin bei einem Berater, einer Beraterin bzw. einem Therapeuten. Weiters nimmt sie Ihre Anmeldungen für Kurse und Seminare entgegen, gibt Auskunft über das Programm oder leitet die verschiedenen Anfragen weiter.

eMail: info@zentrum-tau.it



Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Martina Gallmetzer

Lehrerin für Meditation und Kontemplation

Psychosynthese-Counsellor (SIPT-Florenz), Counselor-Supervisor (AssoCounseling), Lehrerin der Wolke des Nichtwissens (Kontemplationslinie Willigis Jäger) und der WSdK (Würzburger Schule der Kontemplation), Transpersonale Prozessbegleiterin (R. Stiegler), langjährige Gruppenleiterin und Einzelbegleiterin im spirituellen Bereich.

Fortbildungen: Integrative Tanzpädagogik, transzendierende Leib-Stimm- und Klangarbeit, Sakraler Tanz, Entspannungs- und Meditationstechniken aus Ost und West, Heilende Energiearbeit, Quantenfeldarbeit. eMail: martina@zentrum-tau.it

Dr. André Maas

Klinischer Psychologe und Psychotherapeut

Vize-Obmann des Zentrums Tau. Studium der Philosophie in den Niederlanden, der Psychologie in Wien und Salzburg. Abschluss zum klinischen Psychologen mit den Nebenfächern Psychopathologie, Psychiatrie und Psychosomatik. Ausbildung in tiefenpsychologisch orientierter Psychotherapie und kognitiver Verhaltenstherapie, Autogenem Training und Raucherentwöhnung. 25-jährige berufliche Tätigkeit in der psychischen Begleitung von Patienten mit Herz-Kreislauferkrankungen und funktionellen Herzkreislaufstörungen an der Herz-Kreislauf-Klinik Waldkirch (D). Schwerpunkt im Zentrum: Einzelgespräche im Bereich der Klinischen Psychologie, Kurse für Autogenes Training.



Unsere MitarbeiterInnen

Mag. Georg Pernter

Theologe, Spiritueller Berater und Gestaltberater

Verwaltung und PR im Zentrum. Mag. der Theologie. Fortbildung in Gestalttherapie (Ö.G.I.). Vierjähriges Advanced Training in „Rites of Passage“ bei Paul Rebillot. Fortbildung in Gestalt-Paartherapie bei Joseph C. Zinker, Ph. D. und Sandra Cardoso-Zinker, Lic. Psych. Fünffährige psychotherapeutische Ausbildung in integrativer Gestalttherapie beim IGWien mit Abschluss in klinischer Gestalttherapie beim IGWürzburg. Advanced Training in „Gestalt Body Process“ bei Jim Kepner, Ph. D. Diverse Fortbildungen in Kontemplation, Sacred Dance, Ritual- und dynamischer Atemarbeit sowie in Spiritueller Beratung und energetischem Feng Shui. Leiter von Musicalprojekten in der Kinder- u. Jugendarbeit. Leiter von Jona-Gestaltkreationen (Beratung, Coaching, Workshops) mit eigenem Studio in Bozen. Autor von „Spiritualität als Lebenskunst.“ (EHP 2008). www.spiritualitaet-als-lebenskunst.de; eMail: gp@zentrum-tau.it



Dr. Mag. Georg Reider

Obmann des Zentrums, Counselor-Supervisor

1977 Eintritt in den Franziskanerorden. Studium der Theologie in Brixen und Innsbruck, Religionspädagogik an der Päpstlichen Universität der Salesianer in Rom mit Promotion. Von 1992-2000 Dozent für Religionsdidaktik und Spiritualität am Höheren Institut für Theologische Bildung in Brixen. Ab 2000 Psychosynthese-Ausbildung (2004 Psychosyntheseberater; 2007 Professioneller Counsellor an der SIPT in Florenz und bei AssoCounseling). Zertifizierter Trainer des Zentrums für Schreibtherapie von Kathleen Adams. Mitglied der Würzburger Schule der Kontemplation. Obmann der Sozialen Genossenschaft „Zentrum Tau“. Autor des Buches „Spiritualität des Herzens“ (Kösel 2008). März 2011 Austritt aus dem Franziskanerorden und Übertritt zur Evangelisch-lutherischen Kirche Italiens. eMail: georg.reider@zentrum-tau.it



Dr. Dipl.-Psych. Heike Walden Pünsch
Psychologin

Studium der Psychologie an der Philipps-Universität Marburg und der Freien Universität Berlin. Mitarbeit in der Psychiatrischen Abteilung der Universitätsklinik Gießen.

Arbeit als Familienhelferin in Berlin-Neukölln. Ausgebildet in Gestalt- und Körperarbeit sowie in Systemischer Paar- und Familienberatung.

Erfahrung in der Einzel- und Paarberatung, Referentin von Elternschulen und Kursen in der Erwachsenenfort- und Weiterbildung. Unterrichtstätigkeit an Berufs- und Oberschule.

Im Zentrum tätig als Psychologin in der Einzel-, Paar- und Familienberatung. Verheiratet und Mutter dreier Kinder.



Giorgio Di Renzo
Psychotherapeut

Klinischer Psychologe und Psychotherapeut. Ausbildung in Psychotherapie beim „Istituto di medicina psicosomatica Riza“. Fortbildung in „Körperorientiertes Psychodrama“. Seit 2005 Schüler von Malcolm Brown, dem Begründer von „Organismic Psychotherapy“ und Mitbegründer der European Association of Body Psychotherapy.

Langjährige Erfahrung im Bereich von Sucht und Psychosomatik. Sein Schwerpunkt mit Einzelpersonen, Gruppen und Paaren liegt in einem ganzheitlichen Ansatz. Freiberuflich tätig in eigener Praxis.



Unsere externen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Hanna Battisti

Psychologin, Kunsttherapeutin, Künstlerische Fotografin

Studium der Pädagogik/Psychologie in Innsbruck und Salzburg, diplomierte TZI-Gruppenleiterin nach Ruth Cohn. Lehrt an der Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“ Pädagogik/Psychologie. Seit 1995 Beschäftigung mit künstlerischer Fotografie. Ihr Handwerk lernte sie bei Rupert Larl, Anne Mandelbaum, Ernestine Ruben und Stephen Wilks. Seit 1996 Ausstellungs- und Buchprojekte, wie „Herbst der Frauen“ (Folio 2006) und zuletzt „Winterkollektion“ (Prokopp&Hechensteiner 2010) und „Rhizom“ (Galerie Prisma Bozen 2010). Hanna Battisti ist Kunsttherapeutin nach ARTEA, leitet das Atelier ϕ im Zentrum Tau und bietet kunsttherapeutische Beratung und Begleitung. www.hannabattisti.com



Anselm Bilgri

Buchautor, Ratgeber, Dozent

1975 Eintritt ins Benediktinerkloster Andechs. 18 Jahre Cellerar von St. Bonifaz in München und Andechs. Gründer des Festivals „Orff in Andechs“. 1994 übernahm er zusätzlich die Aufgaben des Priors und Wallfahrtsdirektors von Andechs. Nach seinem Ausscheiden aus dem Benediktinerorden war er von 2004 bis 2008 Gesellschafter des von ihm mitbegründeten Beratungsunternehmens „Anselm Bilgri – Zentrum für Unternehmenskultur“. In seinen Vorträgen und Veröffentlichungen schlägt er die Brücke von Philosophie und Religion zu Wirtschaft und Gesellschaft. Publikationen: „Finde das rechte Maß“, „Stundenbuch eines weltlichen Mönchs“, „Herzensbildung“, „Ent-rümple Deinen Geist“ und „Gottesent-rümpfung – Warum es nicht verrückt ist, heute religiös zu sein“. www.anselm-bilgri.de.



Unsere externen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Dr. Nikolaus Birkel

Rechtsanwalt, Coach und systemischer Berater

Jurist. Seit 1978 Partner der Rechtsanwaltskanzlei Meidert & Kollegen (München/Augsburg). Systemische Ausbildung zum Coach; Fortbildungen in Systemtheorie und systemischer Organisationstheorie sowie in systemischer Strukturarbeit, in Methoden und Grundlagen der Gestaltpsychologie sowie der Transaktions-Analyse. Coach für Menschen und Teams in Veränderungsprozessen, Systemischer Berater in Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen, Durchführung von Teambildungs- und Teamentwicklungsmaßnahmen. Seminartätigkeit: „Einführung in systemisches Denken und Handeln“, „Beziehungskompetenz für Führungskräfte“, „Achtsamkeit und Führung“ etc. Langjährige Meditationserfahrung in Zen und Mystik, Zenschüler von P. Willigis Jäger und Dr. Alexander Poraj). Inhaber von birkelcoaching – www.birkel-coaching.de

Dr. Godehard Stadtmüller

Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie

Assistentzeit an der Universität Essen und München. 1990 - 1995 Oberarzt an der Psychiatrischen Universitätsklinik Freiburg. Von 1996-2011 Chefarzt der Adula-Klinik Oberstdorf. Facharzt für Neurologie. Weiterbildungsermächtigung durch die Bayerische Landesärztekammer für die Gebiete Psychotherapeutische Medizin sowie Psychiatrie und Psychotherapie. Dozent der Dt. Ges. für Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie am Zentrum für Integrative Psychotherapie (CIP) und an der Süddeutschen Akademie für Psychotherapie. Arbeitsschwerpunkte: Stationäre Psychotherapie, Behandlung komplex Traumatisierter, Therapeutische Gemeinschaft, Hypnotherapie, Casriel-Therapie.



Dr. Rudolf Schöpf Psychiater und Psychotherapeut

Medizinstudium in Innsbruck.

Facharztausbildung an der LMU München. Seit 1985 in den Psychiatrischen Diensten Bozen und Meran tätig. Psychotherapie-Ausbildung in Salzburg (Systemische Therapie der Heidelberger Schule) und Konstanz (Klinische Hypnose). Seit 2001 in freier Praxis in Bozen. Ausbildung in Homöopathie.



Unterstützen Sie uns! Förderkreis Zentrum Tau

Sie: Angesprochen von unserer Arbeit und der Vision des Zentrums. Wir: Auf der Suche nach Menschen, welche die Anliegen des Zentrums in die Öffentlichkeit hinaustragen. Sie möchten uns unterstützen? Wir haben einen Förderkreis eingerichtet. Dieser unterstützt das Zentrum sowohl ideell als auch materiell und hilft uns, unsere Idee weiter nach außen zu tragen. Einmal pro Jahr werden die Förderkreismitglieder eingeladen. Dort werden Pläne geschmiedet, reifen Ideen zu Projekten heran, tauschen sich Menschen aus. Helfen Sie uns und werden Sie Mitglied! Herzlichen Dank. Im Sekretariat können Sie das Aufnahmeformular anfordern.

Unser „Danke“ geht an dieser Stelle auch an Spenderinnen und Spendern, die zu bestimmten Anlässen das Zentrum durch Geldspenden unterstützen (z.B. an Gedenktagen wie Hochzeitsjubiläum, anlässlich einer Beerdigung usw.). Die Gelder werden für die Unterstützung von Menschen verwendet, die sich Beratung und Begleitung nicht leisten können.

IMPRESSUM

tau_zeit. Die Zeitschrift der Sozialen Genossenschaft Zentrum Tau
Herausgeber: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Rottenburger Platz 3, 39052 Kaltern;
T 0471 96 41 78, F 0471 96 69 00 info@zentrum-tau.it; www.zentrum-tau.it

Presserechtlich verantwortlich: Michael Eschgfäller; Graphik: Georg Pernter;
Fotos: Archiv, Hanna Battisti, Cecilia DiPauli, Georg Pernter, Walter Sotsass, Renate Seppi.

Druck: Druckerei Union, Meran.

Erscheint dreimal/Jahr und wird kostenlos zugeschickt.
Eintragung beim Landesgericht Bozen Nr. 14/2006 vom 20.09.2006

Organisatorisches

Anmeldung

Die Anmeldung kann persönlich, telefonisch, per Fax oder eMail erfolgen. Ihre Anmeldung wird von uns schriftlich bestätigt; sie ist unmittelbar verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Anmeldeschluss ist - so weit nicht anders angegeben - 5 Tage vor Kursbeginn. Wir bitten Sie, sich so früh als möglich anzumelden, weil Kurse und Seminare nur mit einer Mindestteilnehmeranzahl stattfinden. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge der Einzahlungen berücksichtigt.

Zahlungsform

Bitte überweisen Sie den Betrag mit Angabe des Kurstitels auf unser Konto: **Raiffeisenkasse Überetsch, Filiale Kaltern**

IBAN: IT 29W 08255 58250 000302010437

SWIFT-BIC: RZSBIT21248

Bitte den Zahlungsbeleg zum Seminar mitbringen.

Zu den angegebenen Preisen für Kurse und Seminare kommen

noch Unterkunft und Verpflegung dazu.

Rücktritt

Die Abmeldung ist bis 5 Arbeitstage vor Kursbeginn möglich (Bearbeitungsgebühr von 20 Euro). Bei späterer Absage wird die gesamte Kursgebühr einbehalten, es sei denn, Sie finden einen Ersatzteilnehmer. Bei vorzeitigem Abbruch eines Kurses besteht kein Recht auf Rückerstattung des Kursbeitrages.

Unsere Preise

Bei mehrtägigen Seminaren ist Unterkunft im Zentrum vorgesehen. Der Einzelzimmerzuschlag beträgt 5 Euro pro Tag.

Bed & Breakfast	30 Euro
Halbpension	40 Euro
Vollpension	45 Euro

Wie Sie uns finden

Von Norden kommend:

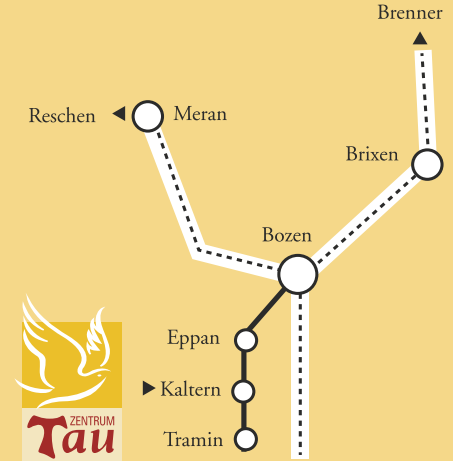
Autobahnausfahrt Bozen Süd, Schnellstraße Meran-Bozen.
Erste Ausfahrt Richtung Eppan bis Kaltern,
erste Dorfeinfahrt bis zum Rottenburgerplatz.

Von Süden kommend:

Autobahnausfahrt Neumarkt, Richtung Auer -Kaltern - Rottenburgerplatz.

Mit dem Zug:

bis Bozen, vom Zugbahnhof bis zum Busbahnhof (Gehzeit 4 Min.). Mit dem Bus bis Kaltern (Fahrplan unter <http://www.sad.it/intro.php>). Am Rottenburgerplatz aussteigen. Der Eingang in das Zentrum Tau ist auf der gegenüberliegenden Seite von der Haltestelle, auf der linken Seite vom Rottenburgerkeller.



SOZIALE GENOSSENSCHAFT ZENTRUM TAU

Rottenburgerplatz 3 · I-39052 Kaltern

Tel. +39 0471 96 41 78 · Fax +39 0471 96 69 00

www.zentrum-tau.it · info@zentrum-tau.it

Bürozeiten: Mo - Fr 8.30 bis 12.30 Uhr



SOZIALE GENOSSENSCHAFT ZENTRUM TAU · Rottenburgerplatz 3 · I-39052 Kaltern
Tel. +39 0471 96 41 78 · Fax +39 0471 96 69 00 · www.zentrum-tau.it · info@zentrum-tau.it