

## BITTE ANMELDEN!

### Ausbildung

#### Einführungstreffen zur Ausbildung

**4 So** 11:00 – ca.13:00 Inge Scheid

kostenlos

Rechtes Salzachufer 42| Bergheim | Salzburg

Anmeldung und Information: 0699 19009004,

Teresa Meikl

#### Einführungstreffen zur Ausbildung

**25 So** 11:00 – ca.13:00 Inge Scheid

kostenlos

Apollogasse 4/1 | 1070 Wien

### Kurse

#### Schnupperstunde Movementclass

**1 Do** 19:30 Veronika Fiegl

kostenlos

Apollogasse 4/1 | 1070 Wien

#### Schnupperstunde Movementclass

**3 Sa** 10:30 Alexander Gerner

kostenlos

Schubertstraße 12 | 4020 Linz

#### Schnupperstunde Movementclass

**20 Di** 19:00 Alexander Gerner

kostenlos

Schubertstraße 12 | 4020 Linz

#### Beginn der Movementclass I

**27 Di** 19:00 – 20:30 Alexander Gerner

Preis: € 500,- (für insgesamt 20 Treffen zu je

90 Minuten)

Schubertstraße 12 | 4020 Linz

#### Schnupperstunde Movementclass

**30 Fr** 9:00 – 11:30 Veronika Fiegl

kostenlos

Apollogasse 4/1 | 1070 Wien

### Mini Workshops

#### Moving Naturally

**6 Di** 18:00 – 21:00 Alexander Gerner

kostenlos

Schubertstraße 12 | 4020 Linz

#### Die Anstrengung nicht ich

##### selbst zu sein

**9 Fr** 16:00 – 19:15 Alexander Gerner

kostenlos

Schubertstraße 12 | 4020 Linz

#### Wohlbefinden lernen

**21 Mi** 18:00 Claudia Reiter

kostenlos | Millergasse 48/2-3

(Eingang Fügergasse 7) | 1060 Wien

#### Ein Leben leben, das ich will

**8 Do** 18:00 Veronika Fiegl

kostenlos

Apollogasse 4/1 | 1070 Wien

#### Ein Leben leben, das ich will

**22 Do** 18:00 Veronika Fiegl

kostenlos

Apollogasse 4/1 | 1070 Wien

### Workshops

#### Mit der Kraft von Wut

**4 So** 9:30 – 20:30 Veronika Fiegl

Preis: € 180,-

Apollogasse 4/1 | 1070 Wien

#### Einfach entscheiden

**24 Sa** 10:00 – 20:00 (2 Stunden Mittagspause)

Inge Scheid

Preis: € 180,- | Apollogasse 4/1 | 1070 Wien

### Vorträge

#### Von Burnout zu professioneller Zufriedenheit

**2 Fr** 19:30 Inge Scheid

kostenlos

Volksgartenstraße 28 | 18020 Graz

Anmeldung und Information: 0664 4213408

#### Vortrag für Musiker zur Präsentation der Musikerguppe an der Anton Bruckner Privatuniversität in Linz

**5 Mo** 14:00 – 15:30 Alexander Gerner

kostenlos | Wildbergstraße 18 | 4020 Linz

#### Ein Leben leben, das ich will

**21 Mi** 18:00 Veronika Fiegl

kostenlos

Apollogasse 4/1 | 1070 Wien

#### Wohlbefinden lernen

**30 Fr** 16:00 Alexander Gerner

kostenlos

Schubertstraße 12 | 4020 Linz

### Lerngruppe

#### Ein Leben leben, das ich will

##### Start der Lerngruppe

**29 Do** 18:00 – 21:30 Veronika Fiegl

Preis: € 1600,- (100€ Anmeldegebühr + 8 monatliche

Raten von € 187,50)

Apollogasse 4/1 | 1070 Wien

## Informationen

### Mini Workshops

#### WOHLBEFINDEN LERNEN

Gesundheit und Wohlbefinden ist ein Zustand, in dem wir uns in unserem Körper wohl fühlen, ein erfülltes Leben leben und unseren Träumen, Wünschen und Zielen immer näher kommen. Dieser Mini Workshop gibt einen allgemeinen Einblick in die Absicht und Ziele der gleichnamigen Lerngruppe, die ab April in Wien und ab Mai in Linz stattfindet.

Wie ist es möglich zu lernen, sich gesund und wohl zu fühlen? Was heißt es ein erfülltes Leben zu leben? Was hindert uns daran?

#### DIE ANSTRENGUNG, NICHT ICH SELBST ZU SEIN

Wir fühlen uns am wohlsten, wenn wir einfach so sind, wie wir sind. Oft erlauben wir uns das nicht: Wir haben Angst, uns zu zeigen; geben vor, jemand anderer zu sein; bemühen uns, Erwartungen zu erfüllen – all das kann sehr anstrengend sein.

**Dieser Mini WS zeigt einen Weg, ohne diese Anstrengung zu sein und ist ein Vorgeschmack auf die Lerngruppe „ Wohlbefinden lernen“**

#### MOVING NATURALLY

Wir fühlen uns am wohlsten, wenn wir uns frei und unbeschwert bewegen können. Oft erlauben wir uns das nicht: Wir haben gute Gründe und Erklärungen dafür warum dies nicht sein kann. Wir machen sehr viel, um den Körper zu limitieren und damit auch unsere Bewegungen.

**Dieser Mini WS zeigt einen Weg, ohne Einschränkungen sich bewegen zu können und ist ein Vorgeschmack auf die Lerngruppe „ Wohlbefinden lernen“**

#### EIN LEBEN LEBEN, DAS ICH WILL

Ein Leben zu leben, das so ist, wie wir es uns wünschen, ist eine Herausforderung. Woher wissen wir eigentlich, was wir wollen? Und wie können wir das, was wir uns wünschen, in unserem Leben real werden lassen? Dieser Workshop lässt uns unseren Willen als körperliche Kraft erfahren, die stark und unkompliziert ist.

Der Mini Workshop ist ein Vorgeschmack auf die gleichnamige Lerngruppe, die aus **25 Treffen** besteht und am **29.3.2012** beginnt.

### Workshops

#### DIE KRAFT DER WUT

Sie lassen sich gerne von Ihrer Wut auffressen?

Machen Sie sie zu Ihrer Verbündeten und setzen Sie sie für Ihre Ziel ein.

In unserer Kultur wird Wut häufig als negativ betrachtet.

„Wütend werden“ wird mit Hitzköpfigkeit und explodieren in Verbindung

gebracht, oder mit sich zurückhalten müssen und implodieren.

Beides bringt uns in den seltensten Fällen ans Ziel, und die körperliche

Anstrengung, die wir aufwenden, um diese Kraft zurückzuhalten, kann Quelle

verschiedenster Symptome sein. Uns fehlen die Werkzeuge, um mit unserer Wut

umzugehen, und daher lehnen wir sie meist ab und wollen sie nicht haben.

Die Kraft der Wut hilft uns jedoch, Grenzen zu setzen, unseren Willen aufrecht zu halten und Entscheidungen zu treffen.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie diese Kraft für Ihre Ziele einsetzen können.

#### EINFACH ENTSCHEIDEN

Sich entscheiden macht Angst, denn ein klares Ja wie auch ein klares Nein erfordern ganz zu einem selbst zu stehen. Ständige Unentschiedenheit quält uns nicht nur im Kopf sondern ist auch für den Körper ein unerträglicher Zustand, es ist als würden wir gleichzeitig versuchen Gaszugeben und zu bremsen. Die Grinberg Methode lehrt Werkzeuge die die Wahrheit für unseren Körper, unsere Umgebung und das was wir im Leben tun erhöht. Dies gibt uns die Möglichkeit aus gewohnten Bahnen auszusteigen und herauszufinden, was wir wirklich wollen.

Weitere Termine finden Sie auf der Homepage der Schule:

[www.grinbergmethodeausbildung-ischeid.at/termine](http://www.grinbergmethodeausbildung-ischeid.at/termine)

[www.GrinbergMethod.com](http://www.GrinbergMethod.com)

# Informationen

## Auf der Suche nach einem neuen Beruf:

### EINFÜHRUNGSTREFFEN:

Die Einführungstreffen bestehen aus Übungen, Demonstrationen, Vorträgen und Diskussionen zu einem Thema aus der Ausbildung zum/r Grinberg PraktikerIn.

Jeder der bereits angemeldeten StudentInnen und InteressentInnen ist herzlich willkommen, an diesen Treffen teilzunehmen, um erste praktische Erfahrungen zu sammeln, seine Lehrerinnen kennen zu lernen, die Unterrichtsstruktur zu testen und mitzuerleben. Für bereits registrierte StudentInnen des neuen Jahrganges dienen sie zur Vorbereitung auf die Ausbildung.

Die Teilnahme ist unverbindlich. Die Treffen sind unabhängig voneinander strukturiert und bedürfen keiner Vorkenntnisse

### INFORMATIONEN ZUR AUSBILDUNG IN EINEM PERSÖNLICHEN GESPRÄCH:

Die Termine für ein persönliches Gespräch mit **Inge Scheid** können über das Büro der Schule unter der Nummer **0699 100 20 230** vereinbart werden.

Bevor man die Entscheidung trifft, eine neue Ausbildung anzufangen, gibt es erst mal viele offene Fragen. Abgesehen von organisatorischen und praktischen Dingen gibt es oftmals sehr persönliche und von der eigenen Lebenssituation abhängige Fragen:

Wie finanziere ich mich? Wie viel Zeit muss ich investieren? Will ich wirklich mit Menschen arbeiten? Muss ich nicht selber erst noch weitere Schritte in meinem eigenen Prozess gehen, bevor ich andere unterrichten kann? Passt dieser Beruf zu mir? Wie bekommt man später Klienten? ...

Um diese Fragen im Gespräch zu diskutieren und zu beantworten bietet die Lehrerin kostenlose, unverbindliche und persönliche Einführungsgespräche an.

Sie sind die Voraussetzung, um sich für die Ausbildung anzumelden.

## Lerngruppen

### EIN LEBEN LEBEN, DAS ICH WILL

Auf der Suche nach dem, was Du „wirklich“ willst, drehen sich deine Gedanken manchmal im Kreis und Du verunsicherst dich dadurch selbst. Manchmal redest du über das, was du willst, ohne es je zu tun. Andererseits tust Du Dinge, die Du gar nicht willst, weil Du glaubst, dass Du keine andere Wahl hast. Aus Angst, deine Herzenswünsche nicht verwirklichen zu können, gibst Du bei gewissen Dingen auf, bevor Du es überhaupt probiert hast.

In dieser Lerngruppe lernst Du deinen Willen zu spüren. Du erlebst, wie es ist, wenn du kraftvoll bist, deine Wünsche spürst und klar und entschlossen bist. Du übst einen Umgang mit Angst und Schmerz, der es dir erlaubt, durch diese Kräfte deinen Willen zu stärken; Du beendest Schlussfolgerungen aus deiner Vergangenheit, die dich dazu brachten, deinem Willen nicht mehr zu vertrauen. Durch die Erfahrungen in der Gruppe lernst Du, dich voll einzusetzen, damit Du das, was Du dir wünschst, erreichst.

### Vorträge

### WOHLBEFINDEN LERNEN

Gesundheit ist ein Zustand in dem wir uns in unserem Körper wohl fühlen, ein erfülltes Leben leben und unseren Träumen, Wünschen und Zielen immer näher kommen.

Dieser Vortrag gibt einen allgemeinen Einblick in die Absicht und Ziele der Lerngruppe „Wohlbefinden lernen“

Was heißt es ein erfülltes Leben zu leben?

Was hindert uns daran?

### Kurse

### MOVEMENTCLASS

Die Movementclass nach der Grinberg Methode® ist ein Training, das uns die Wahrnehmung unseres Körpers zurückgewinnen lässt. Zu Musik üben wir präzise Bewegungen in dem Reichtum, der für unseren Körper möglich ist, wenn wir ihn nicht einschränken.

Wir erforschen unsere Wahrnehmung und gewinnen Leichtigkeit und das Vertrauen in unseren Körper zurück – ein Genuss!

### Lizenzierte Lehrerin der Grinberg Methode und Leiterin der Österreichischen Schule der Grinberg Methode:

**Inge Scheid** office@grinbergmethodeausbildung-ischeid.at

0699 100 20 230

www.GrinbergMethodeAusbildung-iScheid.at

Apollogasse 4/1 | 1070 Wien

### Lizenzierte Trainerin der Grinberg Methode:

**Veronika Fiegl** v.fiegl.office@gmail.com 0650 967 97 67

Apollogasse 4/1 | 1070 Wien

### Lizenzierte Trainerin der Grinberg Methode:

**Claudia Reiter** c.reiter1@utanet.at 0664 1408252

Millergasse 48 ( Eingang Fügergasse ) | 1060 Wien

### Lizenzierter Trainer der Grinberg Methode:

**Alexander Gerner** alexander.gerner@web.de 0650 6033603

Schubertstraße 12/1.Stock | 4020 Linz

Weitere Informationen:

**www.GrinbergMethod.com**

*Die Grinberg Methode, lehrt Menschen durch den Körper, sie selbst zu sein und die ganze Vielfalt ihrer persönlichen Qualitäten, Fähigkeiten und Träume zu leben. Sie verspricht kein besseres Leben, sondern zeigt Möglichkeiten zu lernen, ein erfüllendes Leben führen zu können. Wenden Sie sich an uns, um weitere Informationen über Gruppenaktivitäten und individuelle Lernprozesse der Grinberg Methode, zu erhalten. **Hinweis:** Die Grinberg Methode, ist weder für Menschen bestimmt, die an lebensbedrohlichen Krankheiten leiden, noch eignet sie sich für schwere Krankheiten oder Beschwerden, die eine medizinische oder psychiatrische Behandlung erfordern. Ferner kann sie keinerlei Behandlungen ersetzen. Die Methode hat keine ideologischen oder spirituellen Hintergründe und erfordert keine spezielle Lebensführung.*



Veranstaltungen <sup>3</sup> | 12