



INNERE RUHE MIT THE WORK

M. Hardegger, C.Grünbaum und Team

Das Appenzeller Forum alsam steht für eine zeitgemässe Verbundenheit mit der inneren und äusseren Natur im modernen Alltag des Digitalzeitalters. Vom **25.-27. Oktober 2019** findet das dritte alsam FESTIV im wunderschönen **Kursaal Heiden** statt, Beginn Freitag 14:00 bis Sonntag 12.30 Uhr:

Colette Grünbaum und Margrit Hardegger führen Schritt für Schritt in die weltweit erfolgreich praktizierte Coaching-Methode mit den vier einfachen Fragen ein. Für Teilnehmende, die mit «The Work» bereits vertraut sind, bieten sie Vertiefung in der Qualität beim Begleiten an; dabei wird der Verstand immer konsequenter ruhen, während wir den Antworten des Herzens lauschen. So beginnen sich die Nebel im eigenen Inneren zu lichten.

Am **Samstagnachmittag** leiten drei Teams Workshops zu den Themen «Nein sagen», «Geld» und «sich zeigen lernen» (Details siehe unten). So wird in kleineren Gruppen die Methode bei Colette Grünbaum & Yvonne Nagel, Margrit Hardegger & Karin Reber sowie Regula Hug & Anisha Imhasly vertieft. Parallel können kostenlose **Einzelsitzungen** bei Helena Hefti Wenger und bei Sabina Maeder besucht werden.

Die Workshops am Samstag:

«**Ein ehrliches Nein ist ein Ja zu mir selbst**» Fühlst du dich verpflichtet, die Erwartungen anderer zu erfüllen? Neigst du dazu „Ja“ zu sagen, obwohl ein „Nein“ ehrlicher wäre? Übervolle Terminkalender bis hin zu Burnout sind oft ein Resultat davon. In diesem Workshop erforschen wir, was uns hindert, zu unserer Wahrheit zu stehen und üben, mit offenem Herzen „Nein“ zu sagen. Mit Colette Grünbaum & Yvonne Nagel

«**Geld regiert die Welt – auch deine?**» Kennst du die Angst, nicht genug Geld zu haben? Verharrest du in einem unbefriedigenden Job, weil dir Sicherheit wichtig ist? Befürchtest du, dein erspartes Geld zu verlieren? Machst du deinen Selbstwert abhängig davon, wieviel du verdienst? In diesem Workshop untersuchen wir stressige Gedanken rund ums Geld, hinterfragen sie und öffnen damit eine Tür, um uns mit der Fülle in unserem Leben zu verbinden. Mit Margrit Hardegger & Karin Reber

«**Ja, ich zeige mich**» Was hält uns davon ab, wahrhaftig zu leben? Fürchten wir uns mehr vor unserer inneren Wahrheit als vor faulen Kompromissen? Woher rühren die Ängste, die uns die inneren Wahrheiten unterdrücken lassen und uns klein halten? Wir begeben uns gemeinsam auf Spurensuche und machen über praxisnahe Arbeitsweisen den Prozess anschaulich sichtbar. Dabei erforschen wir, wie Gedanken die Gefühle beeinflussen, wie diese wiederum das Handeln steuern und somit unsere Realität bestimmen. Dieser Workshop eignet sich auch sehr gut für Einsteiger*innen von *The Work*. Mit Regula Hug & Anisha Imhasly.

Das Rahmenprogramm:

Am **Freitagabend** präsentiert alsam den Kinofilm «The Artist is Present». Darin dokumentiert ist die Performancekünstlerin Marina Abramović, wie sie drei Monate im musealen Kontext in Stille sitzt, während Gäste die Möglichkeit haben, für einen Moment gegenüber Platz zu nehmen, um in ihrer eindrücklichen Präsenz wahrhaftig sich selbst zu begegnen.

Am **Samstag und Sonntag** findet, nach einer kurzen Ansage, ein Morgenspaziergang in Stille statt.

Infos und Tickets: www.alsam.ch - 320 CHF Frühbucherpreis, 550 regulärer. Das Rahmenprogramm ist im Preis mit inbegriffen.