



kom-et Coaching & Konfliktlösungen

Newsletter Januar 2017: „Loslassen“

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Bekannte

Ein bewegtes Jahr ist vorbei, das neue steht bevor. Im Übergang fand ich Zeit, loszulassen. Sich Zeit nehmen vor einem Neubeginn, lesen, nichts tun, den Gedanken freien Lauf lassen, Erfahrungen betrachten, vielleicht eine neue Entwicklung ins Auge fassen... nehmen wir uns immer wieder Zeit? Ist das Lesen dieser Zeilen schon zu viel an verbrauchter Zeit? – Dieser Newsletter steht ganz im Zeichen von „Loslassen“. Es bedeutet für mich, Distanz zum hektischen „Aussen“ zu gewinnen, um immer wieder „in meine Mitte“ zu kommen.

Darf ich Dich an dieser Stelle bitten, diesen Newsletter an FreundInnen und Bekannte weiterzuleiten? Als kleiner Coachingbetrieb bin ich auf persönliche Empfehlungen angewiesen. Herzlichen Dank!

Möchtest Du den Newsletter abbestellen, genügt ein Mail an j.blaser@hispeed.ch.

Improvisieren

Neulich fand ich beim Lesen im Magazin Geo einen interessanten Artikel: „Wir können auch anders“.¹ Jürgen Schaefer schreibt darin über Improvisation und bezieht sich auf Musiker, Hirnforscher, Schauspieler und Experten, die glauben: planlos geht's besser – ein Loslassen von fixen Ideen... Das ist spannend! Hier eine Auswahl an Kernsätzen aus diesem Bericht zum Improvisieren:

- Lass los! Sei wach! Nutze alles!
- Halte Deine Kritik zurück!
- Baue auf den Ideen Anderer auf!
- Scheitere früh und oft!
- Improvisation braucht Freiheit.

Neu ab 12. Januar in Bern: Loving Mindful Yoga mit Vera Kaufmann

Das neue Yoga-Angebot meiner Partnerin ist gut geeignet, um inmitten des Alltags loszulassen. Grundlagen zu diesem Yoga sind der Therapeutische Vinyasa Krama Yoga und der Medical Yoga. Ziel ist, „liebvoll und achtsam“ (=Loving Mindful) den eigenen körperlichen, mentalen und psychischen Grenzen zu begegnen. Wichtige Bestandteile sind die sorgfältige, anatomisch fundierte Ausrichtung sowie Atemarbeit und Kontemplation / Meditation.

Anmeldungen gerne an welcome@centering-life.ch, weitere Informationen hier: [Info-Yoga](#).

Die Kurse finden ab dem 12. Januar jeden Donnerstag 19.15-20.45 Uhr im „Yoga +“ an der Aarberggasse 46, nahe am Bahnhof Bern statt. Probelektionen sind jederzeit möglich, ebenso wie laufende Neueintritte.

Vorkenntnisse braucht es keine. Auch ältere Menschen sind herzlich willkommen! Neben dem Gruppennyoga bietet Vera auch Einzelstunden und individuelle Begleitung, Burnout-Prävention und –Nachsorge an auf der Basis von Yoga, Bewegungspädagogik und No-Mind-Techniken.

Neues Kursangebot: „Achtsam kommunizieren im Alltag“, „Kulturelle Vielfalt“

Auch jeder Kursbesuch ist eine Art Loslassen, um Neues kennenzulernen. Meine Arbeit als Kursleiter in der Erwachsenenbildung verfolgt das Ziel, Wissen und Erfahrung weiter zu geben.

„Achtsam kommunizieren im Alltag“: Am 14. und 21. Januar wird dieser Kurs vormittags von 9-12 Uhr in der „Quelle“ in Wabern bei Bern erstmals durchgeführt.

Der Kurs bietet Grundlagen für eine achtsame Kommunikation, erweitert Deinen „Werkzeugkasten“ für Kommunikation und gibt Dir Gelegenheit, anhand von Praxisbeispielen aus dem Alltag mit Anderen zu üben. Weitere Informationen und die Anmelde-möglichkeit findest Du unter [Info-Kontaktformular](#).

¹ Geo Nr. 11 / 2016, Schweizer Ausgabe, Seite 76 ff.

Der Kurs „Kulturelle Vielfalt“ beinhaltet u.a. die Themen Kulturelle Prägung, Vorurteile, Diskriminierung, Transkulturelle Kompetenz. Das Zusammenleben von Menschen unterschiedlicher kultureller Prägungen bringt oftmals mehr Spannungen als Bereicherung. Woran liegt das? Was bedeutet überhaupt Integration? Wo und wie wird sie im persönlichen Umfeld erlebt? Wo beginnt Diskriminierung? Wo sind Handlungsmöglichkeiten? Zurzeit ist kein konkreter Kurs „Kulturelle Vielfalt“ ausgeschrieben.

Sowohl „Achtsam kommunizieren im Alltag“ wie auch „Kulturelle Vielfalt“ können als Auftrag bestellt werden. Gemeinsam definieren wir dann Zielpublikum, Zielsetzungen, Ort, Dauer, Kosten etc. Beide Kurse eignen sich für Firmen, Institutionen und Bildungsangebote. Interessierte kontaktieren mich bitte direkt per Mail an j.blaser@hispeed.ch. Weitere Informationen unter [kom-et Bildungsangebote](#).

Einwöchige „Centering Life Retreats“ in Süd-Kreta April 2017 und Oktober 2017

Erneut schreiben meine Partnerin Vera Kaufmann und ich im 2017 einwöchige Retreats an der Südküste Kretas aus: in der Woche nach Ostern vom 18.-22. April sowie im Oktober vom 2.-6. Oktober.

Unsere Retreats sind im besten Sinne Aus- und Erholungszeiten: Fühlst Du Dich ausgepowert, könnte das Retreat für Dich genau das Richtige sein. Und das kannst Du erwarten:

- Distanz zum Alltag finden
- Regeneration erfahren
- Neue Lebenskraft schöpfen
- Persönliche Themen reflektieren
- Entspannende, zentrierende, aktivierende Techniken ausprobieren in den Bereichen Bewegung (u.a. Yoga), Ruhe / Reflexion und Kreativität / Gestaltung
- Coaching-Einzelgespräche – sorgfältige persönliche Begleitung

Daneben gibt es genug Zeit, Dich kreativ zu betätigen, nichts zu tun oder Sonne, Natur und Meer zu geniessen. Du kannst bei uns auch vor- oder nachher eine Woche Ferien zu Vorzugs-Konditionen am gleichen Ort buchen. Weitere Infos unter [Info-Retreat](#), Anmeldung und Kontakt: [Anmeldung-Kontakt](#).

Ferienhaus zum Mieten in Tertsä, Südkreta

Für Leute, die Entspannung und „Losgelassenheit“ ohne Kursbesuch möchten, bieten wir neu in Südkreta ein wunderschönes, leicht erhöhte gelegenes und aufs offene Meer ausgerichtetes Ferienhaus zum Mieten an. Das Haus liegt im kleinen und übersichtlichen Dorf Tertsä. Für erste Eindrücke siehe beiliegendes Pdf „Casa_Sykorodia_Tertsä“. Interessierte können sich direkt bei mir oder Vera melden.

Gerne helfen wir mit weiteren Infos und bei der Planung der Reise.

Übrigens: In Tertsä können auch sehr preiswerte Yoga-Angebote bei unseren Freunden direkt am Meer besucht werden: [Homepage Tertsä-Yoga](#)

Wie Coaching hilft – Referenzen zweier Kundinnen

„Durch das Coaching hat sich in nur gerade einem halben Jahr sehr viel für mich verändert. Zu Beginn fühlte ich mich mutlos und in meiner Situation gefangen - jetzt bin ich motiviert und bereit, Schritt für Schritt mein Leben zum Positiven umzugestalten“ (28jährige Frau aus dem Raum Lausanne; Themen: zukünftiges Berufsbild entwickeln und konkrete Schritte für den Berufswechsel vorbereiten).

„Mit Eurem raschen und spontanen "care-giving" habt ihr mir hervorragend und sehr einfühlsam über die erste schwierige Zeit und über den Schmerz, der so unerwartet heftig über mich hereingebrochen ist, hinweggeholfen“ (53jährige Frau aus dem Raum Zürich; Begleitung nach einem erschütternden Todesfall in der Familie).

Kurzhinweise

- Literaturempfehlung: „Intuitiv richtig“ – Wir wissen mehr als wir denken; ein fundiertes Intuitionstraining, Barbara Kündig, Marta Sinclair, Windpferd Verlag 2012
- HSP Kongress: Die Kraft der Hochsensibilität; der Kongress fand am 2. und 3. September 2016 statt. Informationen unter www.hsp-kongress.ch

Und jetzt wünsche ich Dir von Herzen, dass Du in diesem Jahr genügend Momente findest, immer wieder mal auszusteigen, um die Kraft hinter dem bewussten Loslassen zu entdecken!

Herzliche Grüsse



Jürg Blaser

kom-et Coaching & Konfliktlösungen, j.blaser@hispeed.ch, www.kom-et.ch, www.centering-life.ch