



## **Selbst ist der Mensch!**

### **Ein Seminar für Menschen mit Hilfebedarf über die Herausforderungen des Alltags**

**02. – 07.05.2022**

Unser Leben ist voller Begegnungen mit anderen Menschen und auch mit uns selbst. Im Zusammenleben und -arbeiten können neben Freude und Geborgenheit auch Meinungsverschiedenheiten, Missverständnisse und Zweifel auftauchen. Diese zu überwinden und wieder zu einem harmonischen Miteinander zu finden kann schwierig sein.

Inmitten der Natur des Harzes wollen wir als eine bunt gemischte Gruppe eine Woche voller Spaß, Inspiration und Bewegung erleben. Wir tauschen unsere Erfahrungen aus und bewältigen mit vielfältigen kreativen Methoden die Herausforderungen unseres Alltags.

Die Methode des Puppenspiels eignet sich durch das Angebot der Stellvertreter-Rolle hervorragend, eigene Konflikte „aus sich heraus“ zu bringen. Jemand anders sein zu können, seine eigenen Figuren zu erschaffen und sprechen zu lassen macht es möglich, Dinge auszusprechen zu denen uns sonst so oft der Mut fehlt. Wir wollen unsere selbst gestalteten Puppen unser Sprachrohr sein lassen, durch sie das Abenteuer der Verwandlung erleben und so offener und mutiger werden.

Wir bitten vor der Anmeldung, bei der Planung zu bedenken, dass unser Seminarteam nicht befugt ist, Medikamente an Teilnehmende auszugeben, zu verabreichen sowie medizinische Tätigkeiten (z.B. Blutdruckmessen) auszuführen. Begleitpersonen sind in diesen Fällen ein Muss und deshalb herzlich willkommen.

### **Vorläufiges Programm**

#### **Sonntag, 01.05.2022**

Frühreise: (nur nach Vorabsprache und für TN, die nachweislich keine Möglichkeit haben am Sonntag anzureisen) Dieser Abend gehört noch nicht zum Programm, weshalb die TN auf sich allein gestellt sind und die Zeit nutzen können entspannt anzukommen.

bis 17.15 Uhr	Anreise und Check- In der Teilnehmenden mit langem Anreiseweg
17.45 Uhr	Abendessen

#### **Montag, 02.05.2022**

Herzlich Willkommen: Das sind wir und so wird unsere Woche!

bis 10.00 Uhr	Anreise der weiteren Teilnehmenden und Check- In (selbstorganisiert; kein Shuttle Service)
10.30-12.30 Uhr	Seminareröffnung: Begrüßung, Kennen-lernen der Teilnehmenden und Orientie-rung auf dem IHS Gelände
14.00-16.00 Uhr	Ausblick auf die Seminarwoche, ge-meinsame Abfrage der Erwartungen und Motivation: Weshalb bin ich hier und was möchte ich in dieser Woche erleben?

16.00-17.30 Uhr Platz da jetzt kommen wir! Kooperative Outdoor-Übungen zur Förderung der Gruppendynamik.  
ab 18.30 Uhr Selbstorganisierter Grillabend

### **Dienstag, 03.05.2022**

Das ist mein Leben – Höhen und Tiefen des All-tags

09.00-09.30 Uhr Warm Up, Zeit für Gruppenbedürfnisse, Übersicht über den Tag  
09.30-10.30 Uhr Einstieg in das Thema: Ich und meine Umwelt; An welchen Orten und mit welchen Menschen findet mein Alltag statt? Erstellung von Naturbildern  
10.45-11.15 Uhr Vorstellung der Ergebnisse  
11.30-12.30 Uhr „Was mich bewegt“, vertiefter Austausch zu den Präsentationen der Teilnehmenden: Reflexion im Plenum und Ideensammlung für Theaterspiel  
13.30-17.30 Uhr Freier Nachmittag: (Optional) Spaziergang durch den Nationalpark Harz  
19.00-20.30 Uhr „Immer mit der Ruhe!“ Anleitung zur Meditation: Wir lernen Methoden der Entschleunigung kennen  
20.30-21.00 Uhr Austausch über die Erlebnisse während der Übungen und Ideen zum Transfer in den Alltag

### **Mittwoch, 04.05.2022**

Hoch hinaus: Action und los!

09.00-09.30 Uhr Warm Up, Zeit für Gruppenbedürfnisse, Einführung in die Exkursion  
09.45-14.00 Wir erobern uns die Stadt! City-Bound in Goslar; wir lösen zusammen knifflige Aufgaben und meistern Herausforderungen  
14.00-17.45 Uhr Freie Zeit in Goslar  
19.00-20.00 Uhr Reflexion und Transfer der Exkursion: Die Bedeutung von Kommunikation und Körpersprache  
20.00-20.30 Autogenes Training

### **Donnerstag, 05.05.2022**

Das Theater unseres Lebens

09.00-09.30 Uhr Warm Up, Zeit für Gruppenbedürfnisse, Übersicht über den Tag  
09.30-12.30 Uhr Theatermorgen Wer will ich sein?  
Fabelwesen oder Mensch? Was will ich ausdrücken?  
Was will ich von mir und aus meinem Leben erzählen?  
Wir wollen Puppen bauen, die uns wider-spiegeln;  
Puppen bauen, mit denen wir uns selbst spielen können  
oder wer wir schon immer einmal sein wollten  
15.00-17.30 Uhr Theaterprobe 1: Sprechübungen, Spielübungen  
Was möchte ich aus  
meinem Alltag präsentieren und wie  
kann ich es auf der Puppenbühne  
umsetzen?  
19.00-20.00 Uhr PMR- progressive Muskelentspannung nach Jakobsen

### **Freitag, 06.05.2022**

Selbst ist der Mensch: Möglichkeiten entdecken

09.00-09.45 Uhr	Start in den Tag; Traumreise: Wie möchte ich gelebt haben?
10.00-12.30 Uhr	Theaterprobe II: Startklar für die Generalprobe - Bühnenaufbau; Probe & Inszenierung
14.30-16.00 Uhr	Uhr Bühne frei und Vorhang auf für das „Theater des Lebens“; Vorstellung vor Publikum
16.30-17.45 Uhr	Reflexion und Auswertung des Seminars
Ab 20.00 Uhr	Abschiedsparty

### **Samstag, 07.05.2022**

Good Bye!

10.00 Uhr	Abreise
-----------	---------

Sofern kein Referent\_in aufgeführt ist, wird die Arbeitseinheit vom Tagungsteam durchgeführt.

### **Veranstalter**

Sonnenberg-Kreis – Gesellschaft zur Förderung internationaler Zusammenarbeit e.V.  
Clausthaler Str. 11, 37444 St. Andreasberg

### **Tagungsleitung**

Karin Steinert, freie Trainerin, Erlebnispädagogin und Heilerziehungspflegerin, Lichtenau bei Ansbach  
Nitya Julia Pages, Bildungsreferentin, St. Andreasberg

### **Referent\_innen**

Susanne Pages, Theaterpädagogin, Bad Harzburg

### **Tagungssprache**

Deutsch

### **Tagungsbeitrag**

**300,00 EUR** bei Unterbringung im Einzelzimmer inkl. Vollverpflegung  
**280,00 EUR** bei Unterbringung im Doppelzimmer inkl. Vollverpflegung

### **Tagungsnummer**

16685

### **Hinweis zur Allgemeinzugänglichkeit**

Dieses Seminar ist mit Inhalten und Konditionen allgemein ausgeschrieben / bekanntgegeben über die  
**Homepage des Sonnenberg-Kreis e. V.:** <http://www.sonnenberg-international.de>

### **zur Förderung beantragt**

### **Mahlzeiten**

**08.15-09.00 Uhr** - Frühstück  
**12.30-13.15 Uhr** - Mittagessen  
**ab 14.00 Uhr** - Kaffee/Kuchen  
**17.45-18.30 Uhr** - Abendessen

### **Bildungs- und Tagungsstätte**

**Heimvolkshochschule – Europa-Haus  
Internationales Haus Sonnenberg  
Sonnenberg-Kreis e.V.  
Clausthaler Str. 11, 37444 St. Andreasberg**

**Tel.: +49(0)5582/944-0  
Fax: +49(0)5582/944-100  
info@sonnenberg-international.de  
www.sonnenberg-international.de**