

**IM FOLGENDEN DAS NACHMITTAGSPROGRAMM VOM GEN-SUISSE SUMMERCAMP. WIR NENNEN SIE MAL «WORKSHOPS» OBWOHL VIELES DAVON GAR NICHT WIRKLICH WORKSHOPS SIND. ALLE ANGEBOETE, DIE SCHON KLAR SIND, SIND HIER KURZ SKIZZENHAFT BESCHRIEBEN. DIESES DOKUMENT SOLL ZEIGEN, WAS FÜR EIN TOLLES PROGRAMM WIR HABEN WERDEN. WOBEI EINIGE ANGEBOETE NOCH FEHLEN UND ES GUT SEIN KANN, DASS SICH NOCH EINIGE DINGE ÄNDERN.**

# WORKSHOPS DONNERSTAG:

## **LIFETANZ - SONJA-VERA**

ein Spielplatz für Erwachsene, für Menschen, die interessiert sind sich und andere neu zu entdecken - ein vielschichtiger nonverbaler Raum von Klang und Bewegung, eine einzigartige, radikale Improvisation mit Allem, was im Raum mit Dir und uns entsteht. Bereit zu sein für das Unerwartete, einzuschliessen und mitzugestalten - das ist die Einladung!

## **LEBENS-FILMWECHSEL - KATALIN**

In diesem Workshop kannst du deine inneren Ursachen von Stress-auslösern aufdecken und entkräften "Unbewusste Programme sind aus vergangenen Erfahrungen abgeleitete Entscheidungen. Diese sind unter anderem in den Zellen des physischen Körpers gespeichert. Auf Alles im Umfeld reagiert der Körper entsprechend dieser Speicherung (Glaubenssatz).

Beim Lebens-FilmWechsel® werden die Körperreaktionen beobachtet. Sie geben uns Auskunft über unbewusste Denk- und Verhaltensmuster, die uns das Leben schwer machen.

Die alten Entscheidungen werden mit Hilfe der FilmWechsel®-Methode aufgedeckt und verändert. Die innere Ursache jedes Stressauslösers wird damit derart entkräftet, dass wir fast unmerklich plötzlich anders denken, fühlen und handeln."

Siehe Homepage: <https://www.dr-bewusst-sein.de/seminare/lebens-filmwechsel-grundkurs-tagestraining/>

## **BASTELN - RUTH**

Wir werden Zündholzschachteln und Tischkarten verzieren, anmalen und bekleben. Für alle kreativen grossen und kleinen Kinder. Gemeinsam mit Ruth aus dem Herzfeld.

## **HO'OPONOPONO - RENÉ D.**

Ein Vergebungsritual aus Hawaii, eine wirkungsvolle Methode Konflikte zu lösen, Probleme und Widerstände anzugehen und Frieden im Herzen zu bekommen.

Du kannst mit dieser Methode nicht nur dich selbst sondern auch deine Umgebung heilen.

Es ermöglicht dir, ganz praktisch (alte) negative emotionelle Glaubenssätze oder Muster aufzulösen, dich selber liebevoll anzunehmen und die Resonanz von Konflikten, Widerständen, Blockaden in dir aufzulösen.

# WORKSHOPS FREITAG:

## **MONDA FUTURA**

Wie sieht das gute Leben im Jahr 2073 aus? Mach mit am Visions-Workshop von Monda Futura und lass deine Ansichten über eine lebenswerte Zukunft in eine grosse Bevölkerungsbefragung einfließen. Aus all den Ideen und Träumen ermittelt Monda Futura kollaborativ mittels systemischem Konsensieren die gemeinsamen Nenner der Bevölkerung. So erhält die Schweiz gemeinsame Gesellschafts-Visionen, die von der Bevölkerung breit unterstützt werden. Bitte Laptop, Tablet oder Smartphone mitnehmen.

## **FILM TRAMPOLIN UND KREISKULTUR – LEBENSRAUM BELMONT**

Mehrgenerationenwohnen Lebensraum Belmont

Dokumentarfilm / 63 min / Schweiz / d&e Untertitel

Jung, alt, laut, still, volles Leben, Rückzug, gemeinsame Entscheidungen, persönliche Einsprachen, edle Ecken, chaotische Räume, wohlwollendes Miteinander, Fragezeichen, gelebte Kreiskultur, Klein und Gross, Mitweltverbundenheit, Gemeinsamkeit und Individualität - Hochs und Tiefs - so bunt und vielfältig wie das Leben, mit dem Eiger, Mönch und der Jungfrau vor der Nase: Das sind die Menschen im Lebensraum Belmont.

REGIE Hanna Salzer KAMERA Tinu Glauser TON Hanna Salzer, Tinu Glauser

SCHNITT Hanna Salzer MUSIK Doris Roduner, Babua Pahari, Jens Ludwig

EINE PRODUKTION des Doku Teams Lebensraum Belmont

## **SCOTT PECK COMMUNITY BUILDING – SONJA-VERA**

Ein bisschen Reinschnuppern in dieses wunderbare Gemeinschafts-Kommunikations-Werkzeug - dazu lade ich ein. Es ist seit 2007 die Grundlage der Kommunikation der Gemeinschaft auf Schloss Glarisegg. Obwohl soviel geübt und durchforstet bietet es immer wieder einen wunder-vollen Raum für tiefe, bewusste Begegnung.

## **TANZEN UND SINGEN – BARBARA UND FLORA**

Gemeinsam Tanzen und singen. Genauere Beschreibung folgt noch.

<https://www.sacredsongs.net/>

# WORKSHOPS SAMSTAG:

## **MEINE STIMME MIT MIR - SONJA-VERA**

Deine Stimme, als Teil verschiedenster Kulturen, unterschiedlichstem Seelen - und Gefühlsausdrucks: wir erforschen diese Spielformen als Wege zu Deinem ureigensten Zugang zur Stimme. Wir suchen gemeinsam, was dies für Dich und uns in diesem Moment bedeuten kann. Zuerst ein gemeinsames Warm werden und dann -bei Bedarf- Einzelarbeit oder „Authentic Voicing“.

## **HERZFELD SENNRÜTI FÜHRUNG - RENÉ D.**

Bei der Führung lernst du die Sennrüti-Entstehungsgeschichte näher kennen, wir zeigen dir einige Räumlichkeiten und den malerischen Garten.

Der Nachmittag bietet auch Raum für offene Fragen und Antworten.

## **POLITIK: ABSCHAFFEN ODER HEILEN? - REMY**

Keine Zivilisation kann ohne Politik existieren. Es stellt sich deshalb nicht die Frage: „Wollen wir eine Politik betreiben oder nicht?“ Es geht darum, herauszufinden, wie wir die Politik ausweiten, damit sie die Voraussetzungen bewirkt, dass die Menschen sich im Leben echt verwirklichen können. Und das sollen sie bei andauerndem Wohlbefinden machen können.

Im Workshop werden wir Aufstellungen machen, um so gedanklich und gefühlsmäßig herauszufinden, wie wir eine ganzheitliche Politik anstreben können und was jede Person zur Heilung beitragen kann.

## **GRENZEN SETZEN, RAUM EINNEHMEN - ZORA**

Um in einer Gemeinschaft echte Sicherheit und Geborgenheit zu entwickeln, ist es von zentraler Bedeutung, die eigenen Grenzen zu spüren und sie ernst zu nehmen. Die Verbindung zu unseren Grenzen und somit zu unserem Körper hilft uns zu wissen, was wir geben können, was wir brauchen, wozu wir bereit sind und wozu nicht. Mit spielerischen Elementen aus der Selbstverteidigung, dem Somatic Experiencing und dem Improvisationstheater, übst du deine individuellen Grenzen wahrzunehmen und erhältst Impulse, wie du deinen Raum auch in herausfordernden Situationen klar halten kannst.

## **WORLDWORK - RENÉ H.**

Das World Work bietet einen prozessorientierten Raum für Menschen an, die in Gemeinschaft leben oder sich dafür interessieren. Nach einer gemeinsamen Themenwahl sowie einer kurzen Einführung steigen wir in einen Gruppenprozess ein. Gemeinsam erforschen wir dabei die verschiedenen Stimmen, Wahrnehmungen und Rollen im Feld - ohne genau zu wissen, wohin uns der Gruppenprozess führt. Facilitieren wird René Hirschi das «Worldwork», gestaltend mit einem tiefendemokratischen Verständnis. Ausschauhaltend für «Hotspots», wenn wir an eine Bewusstseinsgrenze gelangen und es heiss wird, «Coolspots», wenn gegenseitiges Verständnis aufkommt und auch für «Geist-rollen», Rollen, die auf das Feld wirken, ohne dass sie wahrgenommen werden oder nur schwer eingenommen werden können.