



Akademia
Fortunata e.V.
...dem Glück auf der Spur



Workshop
Programm 2019



Foto: Faye Cornish



Was haben Ruhe und Glück gemeinsam?

Wenn eine Wasseroberfläche ganz zur Ruhe kommt, dann spiegelt sie sehr klar die Umgebung wider. Ähnlich verhält es sich auch bei den Menschen: Kommen Körper, Geist und Seele zur Ruhe, wird Vieles deutlicher sicht- und spürbar.

Wir, die Trainerinnen und Coaches der Akademia Fortunata, möchten Sie gerne dabei unterstützen zu mehr Ruhe, Zufriedenheit und Glück zu finden. Unsere Workshops und Seminare bieten aus unterschiedlichsten Richtungen die Möglichkeit, sich mit Themen wie Selbstunterstützung, Gelassenheit, Wohlbefinden und Körper in achtsamer Bewegung zu befassen.

Alle Veranstaltungen bieten die Chance, etwas für sich zu tun, etwas Neues zu entdecken und Schritte in eine zufriedeneren Zukunft zu gehen.

Ihre Trainer*innen & Coaches
der Akademia Fortunata





Workshop Termine 2019

Datum	Titel	Seite
19.01.2019 (Sa.) 10.00–16.00 Uhr	Aus Liebe ver-rückt Familienbiografischer Workshop Ort: Nikolauskloster Jüchen	6
16.02.2019 (Sa.) 16.00–20.00 Uhr	Entdecken Sie Ihr „inneres Dorf“ Intuitive Selbstunterstützung über Symbole Ort: Köln-Sülz	7
09.03.2019 (Sa.) 10.00–17.00 Uhr	Die Kraft der Gelassenheit Körper & Bewegung als Schlüssel entdecken Ort: Köln-Zollstock	8
04.04.2019 (Do.) 18.00–21.30 Uhr	Welcher Hut steht mir gut? Ein Workshop zum besseren Rollen-Verständnis Ort: Köln-Sülz	9
27.04.2019 (Sa.) 10.00–18.00 Uhr	Ein Tag für mich Lebe ich mein Leben oder werde ich gelebt Ort: Bergisch-Gladbach	10
01.05.2019 (Mi.) 10.00–16.00 Uhr	Gemeinsam schweigend unterwegs Tageswanderung im Siebengebirge Start: Kloster Heisterbach	11
25.05.2019 (Sa.) 10.30–13.30 Uhr	Slow Motion Der Körper in sanfter Bewegung Ort: Köln-Agnesviertel	12



Datum	Titel	Seite
28./29.06.2019 Fr., 14.00 – Sa., 19.00 Uhr	Männer haben's schwer, nehmen's leicht Fahrradtour für Männer entlang der Kyll/Eifel Start und Ziel: Bahnhof Jünkerath/Eifel	13
14.09.2019 (Sa.) 16.00–19.00 Uhr	Die Methode Espère zum Kennenlernen Achtsamer Umgang mit sich selbst mit Hilfe von Symbolen Ort: Köln-Sülz	14
18.10.2019 (Fr.) 17.00–21.00 Uhr	Selbstbestimmt durchs Leben Die Bewegung in der eigenen Mitte Ort: Köln-Sülz	15
09.11.2019 (Sa.) 10.30–13.30 Uhr	Slow Motion Der Körper in sanfter Bewegung Ort: Köln-Agnesviertel	16
21.11.2019 (Do.) 18.00–21.30 Uhr	Eine Handvoll Glück Einfache Rituale, die das Leben erleichtern Ort: Köln-Sülz	17
30.11.2019 (Sa.) 10.00–17.00 Uhr	Die Kraft der Gelassenheit Körper & Bewegung als Schlüssel entdecken Ort: Köln-Zollstock	18

Anmeldung und weitere Termine auf:

www.akademia-fortunata.de

Aus Liebe ver-rückt!

Familienbiografischer Workshop

Samstag, 19.01.2019 · 10.00 – 16.00 Uhr

Es kommt in den „besten“ Familien vor: Ehe- bzw. Beziehungskrise, Dauerkonflikt zwischen Mutter und Tochter, nicht enden wollender Geschwisterstreit oder langjähriger, schmerzhafter Kontaktabbruch ... An diesem Samstag nehmen wir das Beziehungsgeflecht „Familie“ unter die Lupe.

Warum wir in manchen familiären Situationen immer wieder aus Liebe und Loyalität „ver-rücken“ und nicht sicher und klar zur Veränderung von bestimmten (festgefahre- nen) Beziehungen beitragen können, dazu wollen wir Hinweise aus Familienbeispielen erhalten. Dabei schauen wir uns ein Familiensystem über drei Generationen hinweg näher an und erhalten ein Gespür für überraschende Lösungsansätze.

Selbstverständlich sind Ihre eigenen Fragen zur Familien- geschichte herzlich willkommen. Jede/r kann ein aktuelles Thema oder Anliegen vertrauensvoll ansprechen.

Schon Goethe wusste: Ohne Wurzeln keine Flügel



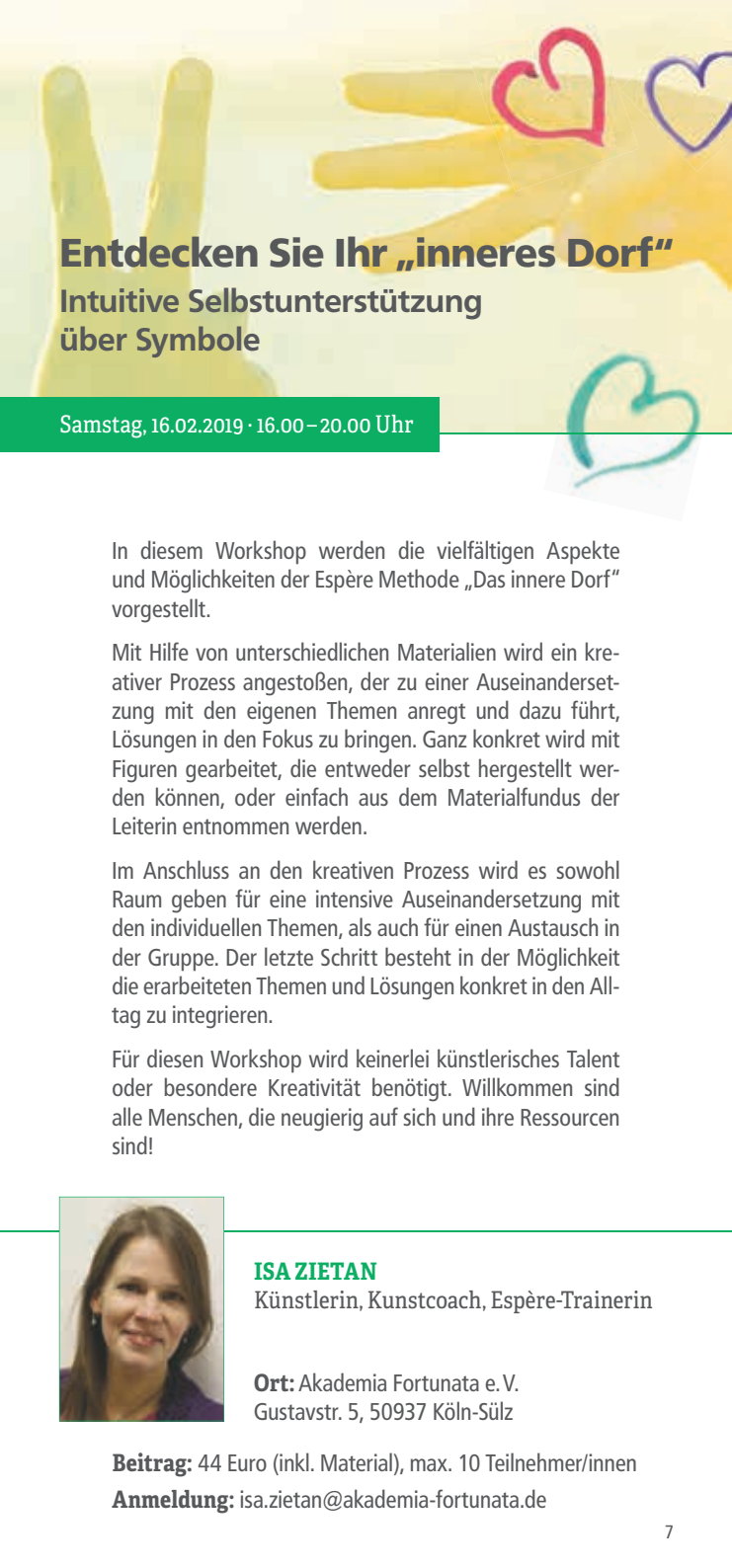
MECHTHILD BATZKE

Systemischer und Familienbiografischer
Coach, Autorin

Ort: Nikolauskloster Jüchen,
41363 Jüchen

Beitrag: 44 Euro (inkl. Verköstigung), max. 12 Teilnehmer/innen

Anmeldung: mechthild.batzke@akademia-fortunata.de



Entdecken Sie Ihr „inneres Dorf“

Intuitive Selbstunterstützung über Symbole

Samstag, 16.02.2019 · 16.00 – 20.00 Uhr

In diesem Workshop werden die vielfältigen Aspekte und Möglichkeiten der Espère Methode „Das innere Dorf“ vorgestellt.

Mit Hilfe von unterschiedlichen Materialien wird ein kreativer Prozess angestoßen, der zu einer Auseinandersetzung mit den eigenen Themen anregt und dazu führt, Lösungen in den Fokus zu bringen. Ganz konkret wird mit Figuren gearbeitet, die entweder selbst hergestellt werden können, oder einfach aus dem Materialfundus der Leiterin entnommen werden.

Im Anschluss an den kreativen Prozess wird es sowohl Raum geben für eine intensive Auseinandersetzung mit den individuellen Themen, als auch für einen Austausch in der Gruppe. Der letzte Schritt besteht in der Möglichkeit die erarbeiteten Themen und Lösungen konkret in den Alltag zu integrieren.

Für diesen Workshop wird keinerlei künstlerisches Talent oder besondere Kreativität benötigt. Willkommen sind alle Menschen, die neugierig auf sich und ihre Ressourcen sind!



ISA ZIETAN

Künstlerin, Kunstcoach, Espère-Trainerin

Ort: Akademia Fortunata e. V.
Gustavstr. 5, 50937 Köln-Sülz

Beitrag: 44 Euro (inkl. Material), max. 10 Teilnehmer/innen

Anmeldung: isa.zietan@akademia-fortunata.de



Die Kraft der Gelassenheit

Körper und Bewegung als Schlüssel entdecken

Samstag, 09.03.2019 · 10.00 –17.00 Uhr

Gelassenheit können wir nur über den Körper erfahren, sonst bleibt sie eine Idee. Körper und Bewegung sind Schlüssel zur **Ent-Spannung**, ohne sie gibt es auch kein Lernen und keine Entwicklung.

Über Bewegung, die angenehm ist, die gefühlt und erlebt wird, haben auch festgefahrene Denk- und Gefühlsmuster eine Chance, sich zu lösen. Es kann Raum entstehen für Neues.

Wir nutzen den Ansatz der Feldenkrais-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“, Meditation, Qi Gong und freie Bewegungsformen. Alles bleibt dabei ein Spiel, ein Experiment, ein Erproben und Sich-Erfahren unter unterstützender Anleitung. Es ist erlaubt, neugierig sein, sich zu begeistern, neue Blick- und Bewegungswinkel einzunehmen, sich neu zu erfinden und zu finden. Ein Tag zum Abschalten, Sich-Neuorientieren und Anregungen finden für einen gelasseneren Alltag.





SILVIA B. RAABE Feldenkrais-Therapeutin, Dipl.-Sportlehrerin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Therapeutin für Traumalösung über den Körper (Somatic Experiencing)

Ort: Praxis für Feldenkrais & Somatic Experiencing
Heinrich-Brüning-Str. 8, 50969 Köln

Beitrag: 70 Euro, max. 10 Teilnehmer/innen

Anmeldung: silvia.raabe@akademia-fortunata.de



Welcher Hut steht mir gut?

Ein Workshop zum besseren Rollen-Verständnis

Donnerstag, 04.04.2019 · 18.00 – 21.00 Uhr

Wie viele „Beziehungs-Hüte“ tragen Sie so am Tag? Beziehungsweise wie viele unterschiedliche Rollen nehmen Sie im Laufe des Tages bewusst ein?

Häufig haben wir in einer Situation auch mehrere Hüte auf, oder wir wechseln die Hüte im Laufe des Tages. Zum Beispiel, wenn wir aus der Wohnung gehen und uns liebevoll von einem Kind verabschieden und anschließend im Büro unsere Pflicht erfüllen oder abends mit Freunden zusammensitzen.

Rollen-Verständnis und Rollenklarheit sind zwei sehr wichtige Aspekte für ein gutes Zusammenleben und um zusammen zu arbeiten. Hieran arbeiten wir in diesem Workshop.



JOACHIM ROMES

Berater, Coach, Mediator

Ort: Akademie Fortunata e.V.
Gustavstr. 5, 50937 Köln-Sülz

Beitrag: 30 Euro, max. 10 Teilnehmer/innen

Anmeldung: joachim.romes@akademia-fortunata.de

Ein Tag für mich

Lebe ich mein Leben oder werde ich gelebt?

Samstag, 27.04.2019 · 10.00 – 18.00 Uhr

Wünsche und Sehnsüchte erscheinen uns oft undurchführbar. Termine, Verpflichtungen sowohl im Beruf als auch im Privaten nehmen uns stark in Anspruch.

Wünsche ade!

Doch Wünsche lassen sich nicht verdrängen. Sie warten. Sie tauchen in unseren Träumen auf, oder wir schauen neidvoll auf diejenigen, die es geschafft haben, sich ihren Wunsch zu erfüllen.

Ein Tag in naturverbundener Umgebung mit Blickrichtungswechsel, der Klarheit bringt. Schaffen Sie Freiräume, ohne Ihre Verpflichtungen zu vernachlässigen. Lernen Sie die Kraft positiver Bilder kennen. Erkennen Sie Gelegenheiten, Ihren Wünschen näher zu kommen und packen Sie diese beim Schopf.



HANS-CHRISTIAN DIELS

AIKIDOKA, Trainer und Coach
für Persönlichkeitsentwicklung

Ort: Steinenkamp 23,
51469 Bergisch Gladbach

Beitrag: 75 Euro (inkl. Verpflegung), max. 10 Teilnehmer/innen

Anmeldung: christian.diels@akademia-fortunata.de



Gemeinsam schweigend unterwegs

Tageswanderung im Siebengebirge

Mittwoch, 01.05.2019 · 10.00 – 16.00 Uhr

Ruhe finden – Kraft schöpfen – sich freuen an der Vielfalt der Schöpfung – und Impulse für den eigenen Alltag mitnehmen: darum geht's bei diesem Angebot.

Wir wandern in einer kleinen Gruppe durch das Siebengebirge und wollen das bewusst schweigend tun, um achtsamer sein zu können – mit uns selbst, mit den Mitpilgern und für das, was uns umgibt und begegnet. Kurze (Text-) Impulse unterbrechen das Schweigen und wollen „Nahrung“ geben für den Weg an diesem Tag und darüber hinaus. Bei einer Mittagspause und zum Abschluss wird Gelegenheit zum Austausch sein.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung; ein leichtes Picknick und ausreichend zu trinken; Kondition für ca. 10 km mit manchem (nicht zu schweren) Anstieg; Lust auf Frischluft, Landschaft und sich selbst ...



MICHAEL STEINER

Coaching, Training, Entwicklung

Ort: Kloster Heisterbach, Heisterbacher Straße,
53639 Königswinter (Treffpunkt Barockes Torhaus)

Beitrag: 19,50 Euro, 4–10 Teilnehmer/innen

Anmeldung: michael.steiner@akademia-fortunata.de

Slow Motion

Der Körper in sanfter Bewegung

Samstag, 25.05.2019 · 10.30 – 13.30 Uhr

Ein Vormittag mit achtsamen Körperübungen und Yin Yoga. Bei dieser Yogaform werden bestimmte Körperhaltungen lange und in Ruhe eingenommen. Durch Hilfsmittel wie Decken und Kissen findet sich für jeden Beweglichkeitsgrad eine individuelle und angenehme Körperhaltung.

Aufgrund des langen Dehnens aktivieren sich die Meridiane im Körper und die Energie, das „Chi“, kann wieder freier fließen und begünstigt das Wohlbefinden. Abgerundet wird der Vormittag mit einer längeren Entspannungsübung im Liegen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Freude am Erforschen von achtsamen Bewegungen steht im Vordergrund.



ANTJE ABRAM Dipl. Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Yogalehrerin, Gestalttherapeutin, Autorin

Ort: Melchiorstrasse 14, Eingang D, 50670 Köln, Agnesviertel

Beitrag: 40 Euro, maximal 6 Teilnehmer/innen

Anmeldung: antje.abram@akademia-fortunata.de

„Männer haben's schwer, nehmen's leicht“

Fahrradtour für Männer entlang der Kyll/Eifel

Freitag, 28.06.2019 · 14.00 Uhr
bis Samstag, 29.06.2019 · 19.00 Uhr

- Wo und womit hab ich's schwer als Mann?
- Was nehme ich (trotzdem) leicht? Und wo tu ich vielleicht auch nur so als ob...?
- Was hilft mir dabei – und was nicht?

Diesen und ähnlichen Fragen wollen wir nachgehen, unterwegs als Gruppe radelnder Männer an der Kyll. Ein- einhalb Tage Radfahren (insgesamt ca. 100 km), Für-sich-sein, Gespräche zu zweit und in der Gruppe.

Inhaltliche Impulse und Denkanstöße unterbrechen das Fahren und regen an zum persönlichen Reflektieren sowie zum Austausch untereinander.

Belastbares Fahrrad mit guter Gangschaltung nötig.

Anmeldung bis spätestens 15.06.2019



MICHAEL STEINER

Coaching, Training, Entwicklung

Start und Ziel: Bahnhof Jünkerath/Eifel

Beitrag: 150 Euro (inkl. Übernachtung im DZ mit Frühstück; sonstige Verpflegung ist selber zu tragen); EZ-Zuschlag 25 Euro, 4 – 8 Teilnehmer

Anmeldung: michael.steiner@akademia-fortunata.de

Die Methode Espère zum Kennenlernen

Achtsamer Umgang mit sich selbst mit Hilfe von Symbolen

Samstag, 14.09.2019 · 16.00 – 19.00 Uhr

In der Beziehungs- und Kommunikationsmethode Espère werden Dinge mit verschiedenen Hilfsmitteln und wirksamen Tools symbolisch ausgedrückt.

Was Worte allein nicht zu transportieren vermögen, wird hier von verschiedensten Symbolen übernommen. Auch ganz konkrete Gegenstände werden dazu genutzt, sich im alltäglichen Leben selbst zu unterstützen.

Lernen Sie, wie fernab aller gesprochenen Worte, Kommunikation und Selbstfürsorge kreative Wege findet! Die Methode Espère wird anfangs anhand von Beispielen für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahrbar gemacht, anschließend können die erlernten Kenntnisse und Tools ganz individuell für jeden Einzelnen in den Alltag integriert werden.

Neugier genügt! Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.



ISA ZIETAN

Künstlerin, Kunstcoach, Espère-Trainerin

Ort: Akademia Fortunata e.V.
Gustavstr. 5, 50937 Köln-Sülz

Beitrag: 30 Euro, maximal 10 Teilnehmer/innen

Anmeldung: isa.zietan@akademia-fortunata.de

Selbstbestimmt durchs Leben gehen

Die Bewegung in der eigenen Mitte

Freitag, 18.10.2018 · 17.00 – 21.00 Uhr

Selbstbestimmt leben, die eigene Meinung äußern, Konflikte lösen, Zeit für sich finden gehören zu einem selbstbestimmten Leben.

Die Kampfkunst AIKIDO lehrt den Weg der Selbstbestimmtheit. Sie kennt keinen Angriff und findet dennoch einen Weg, unbeschadet aus jeder Situation herauszu-gehen und sein Gesicht zu wahren.

Die harmonischen Bewegungen und Prinzipien der Kampfkunst AIKIDO vermitteln den Zusammenhang von körperlicher Bewegung und der eigenen inneren und geistigen Einstellung. In der Bewegung gemeinsam mit anderen lernen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Neben Spaß und Freude werden die eigenen Themen reflektiert und konkrete Schritte für die Umsetzung im Alltag erarbeitet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!



HANS-CHRISTIAN DIELS

AIKIDOKA, Trainer und Coach
für Persönlichkeitsentwicklung

Ort: Akademia Fortunata e. V.
Gustavstr. 5, 50937 Köln-Sülz

Beitrag: 35 Euro, maximal 12 Teilnehmer/innen

Anmeldung: christian.diels@akademia-fortunata.de



Slow Motion

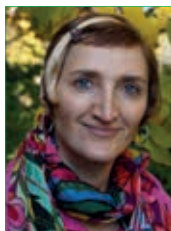
Der Körper in sanfter Bewegung

Samstag, 09.11.2019 · 10.30 – 13.30 Uhr

Ein Vormittag mit achtsamen Körperübungen und Yin Yoga. Bei dieser Yogaform werden bestimmte Körperhaltungen lange und in Ruhe eingenommen. Durch Hilfsmittel wie Decken und Kissen findet sich für jeden Beweglichkeitsgrad eine individuelle und angenehme Körperhaltung.

Aufgrund des langen Dehnens aktivieren sich die Meridiane im Körper und die Energie, das „Chi“, kann wieder freier fließen und begünstigt das Wohlbefinden. Abgerundet wird der Vormittag mit einer längeren Entspannungsübung im Liegen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Freude am Erforschen von achtsamen Bewegungen steht im Vordergrund.



ANTJE ABRAM Dipl. Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Yogalehrerin, Gestalttherapeutin, Autorin

Ort: Melchiorstrasse 14, Eingang D,
50670 Köln, Agnesviertel

Beitrag: 40 Euro, maximal 6 Teilnehmer/innen

Anmeldung: antje.abram@akademia-fortunata.de



Eine Handvoll Glück

Einfache Rituale, die das Leben erleichtern

Donnerstag, 21.11.2018 · 18.00 – 21.30 Uhr

Den steigenden Anforderungen von allen Seiten zu begegnen, ist im Alltag nicht immer einfach. Umso wichtiger ist es, sich hin und wieder eine Auszeit zu gönnen.

Einen Teil von Ihrem Glück halten Sie „im wahrsten Sinne des Wortes“ bereits in ihrer Hand. Was es damit genau auf sich hat, erfahren Sie in diesem Workshop.

Sie gewinnen neue Blickwinkel und erarbeiten sich eigene Rituale, mit denen Sie den „Hindernissen des Alltags“ besser begegnen. So können Sie auch Ihrem persönlichen Glück ein weiteres Stück näher kommen.



JOACHIM ROMES

Berater, Coach, Mediator

Ort: Akademia Fortunata e. V.
Gustavstr. 5, 50937 Köln-Sülz

Beitrag: 30 Euro, maximal 10 Teilnehmer/innen

Anmeldung: joachim.romes@akademia-fortunata.de



Die Kraft der Gelassenheit

Körper und Bewegung als Schlüssel entdecken

Samstag, 30.11.2019 · 10.00 –17.00 Uhr

Gelassenheit können wir nur über den Körper erfahren, sonst bleibt sie eine Idee. Körper und Bewegung sind Schlüssel zur **Ent-Spannung**, ohne sie gibt es auch kein Lernen und keine Entwicklung.

Über Bewegung, die angenehm ist, die gefühlt und erlebt wird, haben auch festgefahrene Denk- und Gefühlsmuster eine Chance, sich zu lösen. Es kann Raum entstehen für Neues.

Wir nutzen den Ansatz der Feldenkrais-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“, Meditation, Qi Gong und freie Bewegungsformen. Alles bleibt dabei ein Spiel, ein Experiment, ein Erproben und Sich-Erfahren unter unterstützender Anleitung. Es ist erlaubt, neugierig sein, sich zu begeistern, neue Blick- und Bewegungswinkel einzunehmen, sich neu zu erfinden und zu finden. Ein Tag zum Abschalten, Sich-Neuorientieren und Anregungen finden für einen gelasseneren Alltag.




SILVIA B. RAABE Feldenkrais-Therapeutin,
Dipl.-Sportlehrerin, Heilpraktikerin Psychotherapie,
Therapeutin für Traumalösung über den Körper
(Somatic Experiencing)

Ort: Praxis für Feldenkrais & Somatic Experiencing
Heinrich-Brüning-Str. 8, 50969 Köln

Beitrag: 70 Euro, max. 10 Teilnehmer/innen

Anmeldung: silvia.raabe@akademia-fortunata.de



„Glück bedeutet für uns Trainerinnen und Trainer ...

*... sich an dem zu erfreuen, was man kann und
hat und nicht immer mehr zu wollen.“*

Antje Abram

... in Bewegung zu bleiben.“

Beate Westerkamp

... werde, der Du bist.“

Hans-Christian Diels

*... mit zu erleben, wie Menschen über sich
hinaus wachsen.“*

Isa Zietan

... jede Sache die getan wird, mit Freude zu tun.“

Joachim Romes

... auf sein Herz hören zu können.“

Mechthild Batzke

*... im Einklang mit mir selbst, meiner Umgebung
und meinen Werten zu leben.“*

Michael Steiner

... sich eins zu fühlen mit dem Leben.“

Silvia Raabe

... jeden Tag weiter lernen zu können.“

Thomas Oetzmann



Grafik: Zgoldfisch.de / Titelfoto: Aaron Burden



Akademia Fortunata e. V.
Gustavstraße 5 · 50937 Köln-Sülz
post@akademia-fortunata.de
www.akademia-fortunata.de