



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



Workshop
Programm **2020**



Mit Freude Neues entdecken

Freude ist eines unserer elementaren Gefühle und kann viele Facetten haben wie Begeisterung, Vergnügen, Wohlbefinden und Genuss.

Bei allen Anforderungen des Lebens, wollen wir Sie gerne dabei unterstützen Neues zu entdecken, sich weiter zu entwickeln sowie Freude und Glück zu finden.

Unsere Workshops und Seminare bieten die Gelegenheit dazu.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Trainer*innen & Coaches
von Akademia Fortunata e.V.



Workshop Übersicht 2020

Datum	Titel	Seite
24.01.2020 (Fr.) 17.00–21.00 Uhr	Selbstbestimmt durchs Leben Die Bewegung in der eigenen Mitte Ort: Akademia Fortunata, Köln-Sülz	6
28.01.2020 (Di.) 18.30–21.30 Uhr	Finde den Job der wirklich passt! Abend-Workshop zur beruflichen Neuorientierung Ort: Coaching-Raum Köln, Köln-Sülz	7
07.03.2020 (Sa.) 16.00–20.00 Uhr	Malen kann jeder Ort: Akademia Fortunata, Köln-Sülz	8
28.03.2020 (Sa.) 10.00–17.00 Uhr	Die Kraft der Gelassenheit Körper & Bewegung als Schlüssel entdecken Ort: Heinrich-Brüning-Str. 8, Köln-Zollstock	9
18.04.2020 (Sa.) 10.30–13.30 Uhr	Slow Motion Der Körper in sanfter Bewegung Ort: Melchiorstr. 14, Köln, Agnesviertel	10
25.04.2020 (Sa.) 10.00–18.00 Uhr	Ein Tag für mich Lebe ich mein Leben oder werde ich gelebt? Ort: Steinenkamp 23, Bergisch Gladbach	11
09.05.2020 (Sa.) 10.00–16.00 Uhr	Gemeinsam schweigend unterwegs Tageswanderung im Siebengebirge Ort: Kloster Heisterbach, Barockes Torhaus	12
27.05.2020 (Mi.) 18.00–21.00 Uhr	Welcher Hut steht mir gut? Ein Workshop zum besseren Rollen-Verständnis Ort: Coaching-Raum Köln, Köln-Sülz	13



Datum	Titel	Seite
07.06.2020 (So.) 10.00–16.00 Uhr	Der starke Mann Perspektivwechsel für ein kraftvolles Leben Ort: Coaching-Raum Köln, Köln-Sülz	14
25.07.2020 (Sa.) 10.30–13.30 Uhr	Chakra Yoga Die Energiezentren des Körpers entdecken Ort: Melchiorstr. 14, Köln, Agnesviertel	15
15.08.2020 (Sa.) 10.30–13.30 Uhr	Yoga & Persönlichkeitsentwicklung Ein „Cross over“ ... Ort: Melchiorstr. 14, Köln, Agnesviertel	16
19.08.2020 (Mi.) 18.00–21.30 Uhr	In 5 Schritten zum Glück Am Anfang steht die Entscheidung Ort: Coaching-Raum Köln, Köln-Sülz	17
04.09.2020 (Fr.) 16.00–19.00 Uhr	„Stimmig“ sein Vom guten Umgang mit der Stimme Ort: Akademia Fortunata, Köln-Sülz	18
22.09.2020 (Di.) 18.30–21.30 Uhr	Finde den Job der wirklich passt! Abend-Workshop zur beruflichen Neuorientierung Ort: Beratungspraxis Köln-Lindenthal	7
14.11.2020 (Sa.) 10.00–17.00 Uhr	Die Kraft der Gelassenheit Körper & Bewegung als Schlüssel entdecken Ort: Heinrich-Brüning-Str. 8, Köln-Zollstock	9

Anmeldung und weitere Termine auf:

www.akademia-fortunata.de

Selbstbestimmt durchs Leben

Die Bewegung in der eigenen Mitte

Freitag, 24.01.2020 · 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



Finde den Job, der wirklich passt!

Abend-Workshop zur beruflichen Neuorientierung

Dienstag, 28.01.2020 · 18.30 – 21.30 Uhr

Dienstag, 22.09.2020 · 18.30 – 21.30 Uhr



Sind Sie unzufrieden im Job und denken über eine Veränderung nach? Möchten Sie die Weichen richtig stellen?

Kennen Sie folgende Gedanken?

- Eigentlich würde ich beruflich gerne etwas anderes machen.
- Wenn ich bloß wüsste, was für mich das Richtige ist.
- Welche Alternativen gibt es – und passen die zu mir?

Für alle, die nach mehr „Passung“ im Job suchen, bietet dieser Abendworkshop die richtigen Impulse, um Ihre berufliche Situation und Bedürfnisse systematisch zu reflektieren und neue Wege zu durchdenken. Mit viel Humor und Leichtigkeit sowie dem nötigen Tiefgang, um auch was zu bewirken.

Perfekt für alle, die nach etlichen Jahren der Berufstätigkeit überlegen „umzusteigen“ und nicht sicher sind wohin. Die sich nach einer Tätigkeit und einem Arbeitsumfeld sehnen, das besser zu ihnen passt. Die sich mehr Klarheit wünschen über berufliche Ziele, Alternativen und passende Wege.



ANJA HOITZ Personal- & Organisationsentwicklerin, Coach

28.01. / Ort: Coaching-Raum-Köln,
Berrenrather Str. 183, 50937 Köln

22.09. / Ort: Beratungspraxis Köln-Lindenthal,
Klosterstr. 27, 50931 Köln

Beitrag: 30 Euro, maximal 8 Teilnehmer/innen

Anmeldung: anja.hoitz@akademia-fortunata.de



Malen kann jeder

Samstag, 07.03.2020 · 16.00 – 20.00 Uhr

In diesem Workshop geht es um das gemeinsame Malen in der Gruppe. Der Workshop ist gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, weil es darum geht, sich selbst in den Moment einzubringen.

Das bietet auch die Chance sich selbst im Gruppenprozess näher zu beobachten und Erfahrungen zu machen, die alleine anders sind. Im Anschluss gibt es Zeit zu reflektieren und sich auszutauschen. Je nach Zeit und Wunsch kann in der Gruppe und bei jedem einzelnen einiges weiteres entstehen.

Mitbringen braucht ihr nur, die Lust sich einzulassen und einen interessanten Nachmittag zu erleben.



ISA ZIETAN

Künstlerin, Kunstcoach, Espère-Trainerin

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

Beitrag: 40 Euro (inkl. Material), max. 10 Teilnehmer/innen

Anmeldung: isa.zietan@akademia-fortunata.de



Die Kraft der Gelassenheit

Körper und Bewegung als Schlüssel entdecken

Samstag, 28.03.2020 · 10.00 – 17.00 Uhr

Samstag, 14.11.2020 · 10.00 – 17.00 Uhr

*„Nicht Anspannung, nicht Entspannung, sondern die angemessene Spannung ist das Ziel.“
(Moshé Feldenkrais)*

Gelassenheit entsteht, wenn überflüssige Spannung weicht, der Körper der Schwerkraft nachgeben kann und zu einer natürlichen ausgewogenen Spannung zurückfindet.

Wenn auch unser Kopf dem Körper folgt und Unnützes gehen lassen kann, entsteht Raum und Weite. Wenn wir aus einer Über- oder Unterspannung zurückfinden in ein Gleichgewicht, wird Energie frei für das Leben, für Freude, Gelassenheit und Zentrierung aufs Wesentliche. Gelassenheit lässt sich üben, wir erfahren sie direkt über den Körper und Bewegung als Schlüssel zur Entspannung.

Geeignet ist dieser einfühlsame sanfte Ansatz für jeden, der sich mehr Gelassenheit und Ruhe in sich selbst wünscht, Menschen, für die Bewegung ein Zugang zu sich selbst ist, ebenso für Schmerz-, Fibromyalgie-Patientinnen sowie bei psychosomatischen und Burn-Out-Symptomatikern.

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Workshop



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: 85 Euro, max. 10 Teilnehmer/innen

Anmeldung: silvia.raabe@akademia-fortunata.de



Slow Motion

Der Körper in sanfter Bewegung

Samstag, 18.04.2020 · 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



Ein Tag für mich

Lebe ich mein Leben oder werde ich gelebt?

Samstag, 25.04.2020 · 10.00 – 18.00 Uhr

Samstag, 25.05.2020 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

Samstag, 09.05.2020 · 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 Mitpilgernden 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 ...



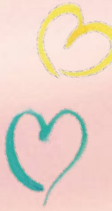
MICHAEL STEINER

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



Welcher Hut steht mir gut?

Ein Workshop zum besseren Rollen-Verständnis

Mittwoch, 27.05.2020 · 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: Coaching-Raum Köln,
Berrenrather Str. 183, 50937 Köln-Sülz

Beitrag: 30 Euro, max. 8 Teilnehmer/innen

Anmeldung: joachim.romes@akademia-fortunata.de



Der starke Mann

Perspektivwechsel für ein kraftvolles Leben

Sonntag, 07.06.2020 · 10.00 – 16.00 Uhr

Männer sind leistungsbezogen, sie orientieren sich in ihrem Tun häufig an den Erwartungen, die an sie gestellt werden. Körper und Seele sollen dabei möglichst gut funktionieren. Verunsicherung und Leidensdruck aufgrund eines sich wandelnden Männerbilds in unserer Gesellschaft nehmen zu.

Was sind unsere männlichen Denk-, Energie- und Lebensblockaden?

Wie schaffen wir es, wieder an unsere Ressourcen und Stärken anzuknüpfen und ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen, in dem Aufgaben und Herausforderungen im Privaten sowie in der Partnerschaft oder im Beruf besser gelingen?

Nicht nur durch Gespräche und Übungen, sondern auch durch gemeinsames Kochen wollen wir Antworten auf diese Fragen im Workshop erfahrbar machen.



JÖRG HEGENBART

Dipl.-Soz.-Arb., Unternehmer,
Business-Coach

Ort: Coaching-Raum Köln
Berrenrather Str. 183, 50937 Köln-Sülz

Beitrag: 80 Euro (inkl. Mittagessen), max. 8 Teilnehmer/innen

Anmeldung: joerg.hegenbart@akademia-fortunata.de

Chakra Yoga

Die Energiezentren des Körpers entdecken



Samstag, 25.07.2020 · 10.30 – 13.30 Uhr

Ein Yoga Vormittag, der sich mit einfachen und achtsamen Übungen den Körper Chakras widmet. Chakras sind nach indischer Lehre Bereiche, in denen Lebensenergie gesammelt, verstärkt und verteilt wird. Es existieren sieben Chakras mit unterschiedlichen Kräften und Funktionen: Im Beckenboden (Wurzel-Chakra), über dem Kreuzbein (Sakral-Chakra), in der Magengegend (Nabel-Chakra), in Herzhöhe (Herz-Chakra), im Hals (Kehl-Chakra), in der Mitte der Stirn (Stirn-Chakra) und auf dem Schädeldach (Kronen-Chakra). Wir erforschen alle sieben Chakras mit ihren verschiedenen Qualitäten und Ressourcen mit Hilfe von Yogahaltungen, Atemübungen und Meditation.

Abgerundet wird der Vormittag mit einer längeren Entspannungsübung im Liegen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Freude und Neugier am Erforschen von achtsamen Bewegungen und dem eigenen Körper steht im Vordergrund.

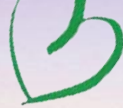


ANTJE ABRAM Dipl. Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Yogalehrerin, Gestalttherapeutin, Autorin

Ort: Melchiorstr. 14, Eingang D,
50670 Köln, Agnesviertel

Beitrag: 40 Euro, max. 6 Teilnehmer/innen

Anmeldung: antje.abram@akademia-fortunata.de



Yoga und Persönlichkeitsentwicklung

Ein „Cross-over“

Samstag, 15.08.2020 · 10.30 – 13.30 Uhr

Die Praxis des Yoga ist nicht nur ein „körperliches Workout“ mit angeleiteter Atmung, sondern sie beinhaltet auch Aspekte von Achtsamkeit, Spiritualität, Erdung, innerlich wieder „ins Fließen kommen“, und das Spüren von Energien, Grenzen und Gefühlen.

Anhand von Yogahaltungen erkunden wir unsere Ressourcen und Energien. Welche Haltungen erden mich gut? Welche geben mir Kraft? Welche entspannen mich? Welche Yogapositionen stabilisieren mich, welche fühlen sich gut, welche weniger gut an?

Unterstützend dazu werden innere Bilder entwickelt mit Hilfe von kurzen Imaginationen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder körperliche Fitness erforderlich. Die Freude am Erforschen steht hier im Vordergrund.



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

Ort: Melchiorstr. 14, Eingang D,
50670 Köln, Agnesviertel

Beitrag: 40 Euro, max. 6 Teilnehmer/innen

Anmeldung: antje.abram@akademia-fortunata.de



In 5 Schritten zum Glück

Am Anfang steht die Entscheidung ...

Mittwoch, 19.08.2020 · 18.00 – 21.30 Uhr

... und zwar zunächst die Entscheidung, z. B. „glücklicher zu leben“ oder was auch immer Sie sich gerade vornehmen. Wenn Sie diese Entscheidung getroffen haben, geht es an die Umsetzung. Dies ist zugegebenermaßen nicht immer einfach.

Der Workshop „In 5 Schritten zum Glück“ erläutert die weiteren erforderlichen Schritte. Einer davon ist z. B. „über seine Ziele und Wünsche zu sprechen“. Der Workshop ist sehr lebensnah und es wird aktiv am eigenen Ziel gearbeitet.

Am Ende des Workshops hat jeder Teilnehmer ein Grundrezept für sein persönliches Glück, das er/sie mit nach Hause nehmen und an dem er/sie weiter arbeiten kann.

Am Anfang steht jedoch die Entscheidung ...

... sich zu diesem Workshop anzumelden.



JOACHIM ROMES

Berater, Coach, Mediator

Ort: Coaching-Raum Köln
Berrenrather Str. 183, 50937 Köln-Sülz

Beitrag: 35 Euro, max. 8 Teilnehmer/innen

Anmeldung: joachim.romes@akademia-fortunata.de



„Stimmig“ sein

Vom guten Umgang mit der Stimme

Freitag, 04.09.2020 · 16.00 – 19.00 Uhr

Atmen, Tönen, Singen, Sprechen.

In der Gruppe suchen wir nach Resonanz, Funktion und dem Klang der eigenen Stimme. Wir entdecken den Körper als unser Instrument, singen Töne, Akkorde, Lieder. Wir finden Räume für die Atmung und aktivieren das Zwerchfell, suchen nach Schwingungen, die uns gut tun, die harmonisieren und die Stimme klangvoller machen.

Die entspannte und wohlklingende Stimme versetzt uns in eine gute Stimmung. Das wollen wir in diesem Workshop erfahren.

Musikalische Vorbildung oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.



BEATE WESTERKAMP

Sängerin und Gesangspädagogin

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

Beitrag: 30 Euro, Teilnehmerzahl: 4 – 8

Anmeldung: beate.westerkamp@akademia-fortunata.de



„Glück bedeutet für uns Trainerinnen und Trainer ...

... Menschen beim Wachstum zu unterstützen.“

Anja Hoitz

... zu sein.“

Antje Abram

... in Bewegung zu bleiben.“

Beate Westerkamp

... den Mut zu haben, seine Träume zu leben.“

Hans-Christian Diels

... sich im Hier und Jetzt bereichert zu fühlen.“

Isa Zietan

*... mit aufgeschlossenen Menschen an einer
positiven Zukunft zu arbeiten.“*

Joachim Romes

*... mit Gedanken, Worten und Aktionen zum Glück
und zur Freiheit aller Menschen beizutragen.“*

Jörg Hegenbart

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

Michael Steiner

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

Silvia Raabe



Grafik: 2goldfisch.de

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