



**LONG PING**  
KAMPFKUNST + MEDITATION

LONG PING KAMPFKUNST + MEDITATION

Gertrud Schröder Rankackerweg 27 79114 Freiburg

## **Kraft und Lösungen finden**

### **A.K.T®-Training für Menschen in sozialen Berufen**

Viele Menschen erleben heute, wie in ihrem beruflichen wie privaten Leben die Anforderungen steigen. Immer wichtiger wird die Fähigkeit, Anforderungen in Balance halten zu können und die eigenen Kraftquellen zu entdecken und zu nutzen – sowohl zum Widerstand als auch zur kreativen Weiterentwicklung unserer aktuellen Lebensverhältnisse. Eine wichtige Fähigkeit in allen personenbezogenen Arbeitsfeldern ist der konstruktive Umgang mit Stress, Konflikten und Krisen, mit eigenen und fremden Gefühlen, insbesondere in konflikthafter und "gewalthaltigen" Situationen, seien sie verbal, strukturell oder körperlicher Natur.

A.K.T® als körper-, bewegungs- und ressourcenorientierter, ganzheitlicher Lernweg ist ein Angebot, mit dem die für Auseinandersetzung benötigten personalen und sozialen Kompetenzen entwickelt und gestärkt werden können. Konkret werden Kommunikationsstrukturen bzw. -dynamiken erforscht und Bewegungsanalogien genutzt, um Begriffe wie Selbst-Behauptung, Selbst-Verteidigung und Selbst-Bewusstsein im Tun und Reflektieren neugierig zu erleben. Lösungsmöglichkeiten für intrapsychische und interpersonelle Konfliktdynamiken werden vorgestellt; sie helfen, destruktive Prozesse und Folgen zu vermeiden.

#### **Veranstaltungsort:**

**Schule für Kampfkunst und Meditation Friedlicher Drache  
(Hauptgebäude, 1. OG, über Metalltreppe an der  
Fahrradwerkstatt)  
Fabrik, Habsburgerstr. 9  
79114 Freiburg**

#### **Zeiten:**

**Sonntag, 29.1. 2012  
10 - 12 Uhr**

**Kosten: 30 € (Ermässigung auf Anfrage)**

#### **Leitung und Anmeldung:**

**Gertrud Schröder  
Kampfkunst und Meditation, Friedlicher Drache  
E-Mail: [info@friedlicherdrache.de](mailto:info@friedlicherdrache.de) Tel: 0761/471485**