

# Resilienz in turbulenten Zeiten



## Turbulenzen

- Da sind zunächst unsere ganz persönlichen Krisen, Krankheiten, Trennungen, schwierige Entscheidungen, Probleme in der Familie, Perspektivlosigkeit....
- Wirtschaftliche Sorgen werden für viele von uns immer existenzieller.
- Corona immer noch eine große Herausforderung und belastet in vielerlei Hinsicht unsere Gesundheit und unseren Alltag.
- Weltweit werden die Auswirkungen des Klimawandels immer deutlicher spürbar.
- Der Krieg in der Ukraine hat uns jäh aus dem Dornröschenschlaf der letzten - zumindest in Europa - überwiegend friedlichen 70 Jahre herausgerissen.
- Kaum jemand kann noch die Augen davor verschließen, wie die Not jenseits der Grenzen des relativ wohlhabenden Europas immer mehr zunimmt.

### **Wie finden wir bei all dem Kraft und Orientierung, um nicht zu verzweifeln und unseren Weg weitergehen zu können?**

An fünf Abenden wollen wir uns in einer kleinen Gruppe Kraftquellen, Ressourcen und Orientierungspunkte erschließen für all diese Herausforderungen.

Diesmal biete ich Euch neben einigen Impulsen und ausgiebigem Austausch Übungen an, u.a. aus der Psychosynthese, dem Focusing und dem Qigong, die auch den Körper mit einbeziehen. Der Körper weiß mehr als wir ahnen, und er bietet uns einen Anker für Einsichten und Erfahrungen.

Vielleicht entdecken wir neben den bereits ausgetretenen, breiten Wegen ausbaufähige Trampelpfade zu neuen, überraschenden Lösungen?

Ich freue mich auf inspirierende und stärkende Abende mit Euch!

*Der Mensch kann erstaunliche Dinge auf sich nehmen, wenn sie einen Sinn für ihn haben.*

C.G. Jung

## Leitung



**Barbara Murakami**  
Psychosynthesetherapeutin  
Shiatsulehrerin  
Sonderschullehrerin

### Zeit:

23.03. / 30.03. / 20.4. / 27.04. / 04.05.2023,  
jeweils 19 – 21 Uhr

### Ort:

ZOOM

Die Veranstaltung findet online statt. Wer sich anmeldet,  
bekommt von mir einen Link.

### Gebühr:

120 € für 5 Abende, inkl. Unterlagen  
Konto: DE69 3005 0110 0077 2138 82

# Verbindliche Anmeldung

für das Seminar

*Resilienz in turbulenten Zeiten*

---

**Name, Vorname**

---

**Adresse, Telefonnummer**

---

## E-Mail

Die Teilnahmegebühr werde ich vor Seminarbeginn überweisen auf das Konto von Barbara Murakami:

**DE69 3005 0110 0077 2138 82**

---

Datum

Unterschrift

Bitte frühzeitig anmelden per E-Mail, Fax oder Post bei:

Barbara Murakami Bergesweg 21

40489 Düsseldorf

Fax: 0211 - 40 80 140

mobil: 0173-5110984

barbara.murakami@gmx.de [www.shiatsu-murakami.de](http://www.shiatsu-murakami.de)