

Zu meiner Person

Die letzten 3 Jahre war ich als Team- und Prozesscoach in der Softwareentwicklung tätig.

Hierbei habe ich gelernt mit Gruppen zu arbeiten und was es bedeutet meine Mitmenschen durch gezielte Fragen zu ihren eigenen Lösungen zu leiten.

Die Arbeit mit Menschen hat mir hierbei mehr und mehr Spaß gemacht und ich arbeite inzwischen als Life- und Persönlichkeits-Coach.

Paul Dorra



Ort und Zeit

Ab dem 21.06.2018
jeden Donnerstag

mittags von 11:00 - 13:00 Uhr
abends von 18:00 - 20:00 Uhr

im Mehrgenerationenhaus
Nachbarschatz e.V.
Amandastraße 58, Eimsbüttel

Zur Teilnahme bitte ich um eine kurze
Anmeldung

per Mail paul.dorra@dorra.info
oder Telefon 0176 5696 2392

Oder einfach spontan vorbeischaun.
Bei einer zu großen Teilnehmerzahl,
werden angemeldete Teilnehmer
vorgezogen.



Achtsamkeit und Improvisation

kostenfreier Workshop im
Mehrgenerationenhaus
Nachbarschatz e.V.

jeden Donnerstag
ab dem 21.06.2018



Worum geht's?

Der Workshop für Achtsamkeit und Improvisation ist darauf ausgelegt ein authentischeres Lebensgefühl zu entwickeln.

Das Ziel ist es, ein besseres Gefühl von Verbundenheit mit der Außenwelt zu erhalten.

Gestartet wird mit Achtsamkeits-Übungen aus dem Qi Gong, welche ein besseres Körpergefühl für sich und den Raum bewirken.

Als zweites folgen Gruppen-Übungen, welche es erlauben mit Hilfe der Anderen in einen Flow zu kommen. Bei einer Übung stehen wir im Kreis und schicken Ausdrücke von Person zu Person.

Zuletzt führen wir Improvisations-Übungen aus der Schauspielerei aus, um unsere spontanen Reaktionen zu verbessern. Hierbei steht Kommunikation und die Mimik von anderen Menschen lesen zu lernen im Fokus.

Die Länge der Übungen bestimmen wir selbst vor Ort in der Gruppe.

Philosophie

Meine Philosophie drückt sich aus in dem Zitat:

**„Es bleibe dabei,
die Gedanken sind frei.“**

Ich bin ein starker Befürworter für offene und direkte Kommunikation und habe den Workshop in diesem Sinne entworfen.

Man lernt dabei direkt auszusprechen was man denkt und auch die Reaktion des anderen auf emotionaler Basis zu spüren.

Dies führt zu einem selbstbewussteren Ich-Gefühl. Auch lernt man „zwischen den Zeilen“ zu lesen und das Gespür für den Moment zu schärfen.

Langfristig geht es bei dieser Selbsterfahrung darum Kontrolle über seinen Körper und seine Gedanken zu erhalten, was zu mehr innerer Stärke und Ruhe führt.

