



Sehr herzlich möchte ich mich beim Team des SHZ München für die Möglichkeit bedanken, während des Lockdowns von Februar bis Mai 2021 eine Online – Veranstaltungsreihe anzubieten.

Die Idee des Teams war es, in Zeiten von Unsicherheit und Kontaktbeschränkungen einen virtuellen Raum für Begegnung und Austausch zu positiven, stärkenden Themen zu schaffen.

Das Vertrauen und das Engagement von allen Beteiligten hat mir in dieser besonderen Zeit viel Kraft, Freude und Optimismus geschenkt. Das achtsame, unkomplizierte und wertschätzende Miteinander gab mir das Gefühl der Verbundenheit in Zeiten von Trennung und Abstand. Für die Auswahl der Themen richtete ich meine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf die Freude und alles Positive in meinem Leben. Dadurch fand ich viel mehr, als ich erwartet hätte.

Im Nachgang ist es mir ein Anliegen, die Inhalte der Veranstaltungen für eine weitere Verwendung im Bereich der Selbsthilfe zur Verfügung zu stellen. So ist ein kleines „Programm“ oder Arbeitsbuch entstanden.

*Veranstaltungsreihe „Unser Energiebrunnen“ von Februar – Mai für das Selbsthilfe – Zentrum
München, Referent: Roland Schöfmann*

Es bietet die Möglichkeit, sich so mit den Themen unserer Veranstaltungen zu befassen, zu reflektieren und sich - vielleicht wieder mehr - für die inneren und äußeren Schätze des eigenen Lebens öffnen.

Der Energiebrunnen ist also weiterhin zugänglich und lädt sie dazu ein, zu schöpfen und sich zu erfrischen.

Die Übungen eignen sich jeweils für die Anwendung als Einzelperson und sind ebenso im Gruppenkontext praktizierbar.

Herzlichst

Jan Roland Schöfmann