

ICH Forum

Unser ICH Forum beschäftigt sich mit dem Thema

SICH IN EINKLANG BRINGEN;

Vitalität, Freude und Sinnhaftigkeit entfalten

Das Forum soll Einblicke geben, wie die Stärkung des Körperbewusstseins Einfluß auf das persönliche und gemeinsame Wohlbefinden nehmen kann. Erfahrungen können in leichten Mitmach-Aktivitäten in relaxter Atmosphäre ausgetauscht werden.

Vorträge und Mitmachaktionen

- **Fit und Motiviert** *Genussvolles Fitness- & Gesundheitstraining, Blick für Wesentliches, gemeinsame ziel- und sinndienliche Nenner der westlichen sowie östlichen Selbstkultivierung und darüber hinaus - Vortrag & ein sehr leichtes Mitmachprogramm -*
- **Selbst-Klopfmassage** *..Fun.. Fun..*
- **Entspanne Dich!** *Wertschätze und zelebriere Dich selbst*
- **Herz über Kopf** *Nutze Deine HerzIntelligenz und Kompetenzen*

Walking Samba Glücksforschung Herzintelligenz Kondition

Gesund abnehmen Aku-Massage Plyometrie Zen

Bauch Beine Po Aikido Barfusspfad Lebens-Abschnitt-Fitness

ICH Forum

EINTRITT FREI !

*Herzratenvariabilität **Klettern** Yoga Triathlon Kooperation statt Konkurrenz Achtsamkeit*

***Seepferdchen** Musik Qigong Good Vibrations **Bildungsreform** Präsenz*

Lust Humankapital Gelassenheit

ICH FORUM

Sich in Einklang bringen;
Vitalität, Freude und Sinnhaftigkeit im Leben entfalten

Hier noch 4 weitere Beschreibungen des ICH Forums :)

1) *Falls Du Freude, Sinnhaftigkeit sowie genussvolle Sinneserfahrungen im Leben dauerhaft spüren möchtest dann minimiere Dein Ego !*

2) *EGO min = SINN ES FREUDE max*

3) **Die Hauptfokusse des ICH Forums in Kürze:**

Primäre Fokusse

Entfaltung der persönlichen Vitalität, Fitness sowie der "Körper-Kohärenz".
Was wir von den Kindern in Puncto "Fitnesstraining" lernen können.

Sekundäre Fokusse

Achtsamkeit (mindfulness), zwischenmenschliche Kommunikation..

Tertiäre Fokusse

Technologische und wirtschaftliche Aspekte und Mitgestaltungsmöglichkeiten des solidarischen Zusammenlebens/Netzwerks:

>> *IT, Robotik, Industrie 4.0, Open-Sources, CSR, Fairtrade, FSC, ILO, GW-Matrix 4.1, Demos, Petitionen..*

4) Ein Hauptanliegen des Forums ist zu "erforschen" wie wir unser persönliches Wohlbefinden genussvoll und sinnstiftend entfalten, ggf. beschleunigen können.

Darüber hinaus skizzieren wir alte sowie neue Antworten für Fragen wie: was bringt es denn mir, meinen Zeitgenossen und der Natur, wenn ich bewusster, körperlich und geistig lebe und mein Ego aktiv minimiere?