



## **LACHEN TROTZ UND ALLEDEM**

Erlebnisworkshop in der Reihe  
Resilienz und Achtsamkeit

**7. bis 11. April 2025**

in Oerlinghausen  
am Teutoburger Wald

## **INHALT**

Jeder Mensch trauert anders - geprägt durch die persönliche Sozialisation, kulturelle Erfahrung, normative Einflüsse und biografische Erlebnisse. Abschied und Verlust lassen den einen laut weinen und klagen und den anderen in Schweigen erstarren und Gefühle verdrängen.

Viele Menschen reagieren mit Rückzug und erlauben sich ihre Heiterkeit nicht mehr. Manche verlieren sogar ihr Lachen. Dabei ist das Lachen heilsam und auch in Zeiten der Trauer lebenswichtig.

Aber wie können Trauer und Freude Hand in Hand gehen? Lachen trotz einer schweren Diagnose, lachen nach einem Verlust, lachen in der Krise - geht das? Sich Leichtigkeit erlauben ohne Schuldzuweisung? Der Erlebnisisworkshop widmet sich diesen Fragen mit verschiedenen Einheiten:

### **Lachen und Weinen**

dürfen sich miteinander verbinden und der spontane Wechsel erlaubt sein.

### **Tanz und Bewegung**

nehmen uns mit in die Welt der äußeren und inneren Bewegung.

### **Entspannung und Meditation**

bringen die nötige Ruhe, damit Reflektion Raum hat und neue Impulse aufgenommen werden können.

### **Schreiben und Malen**

werden als kreative Elemente eingebaut, um die Gedanken in Fluss zu bringen.

## **ABLAUF**

### **Montag | 7. April**

ab 14 Uhr Anreise

Begrüßung, Kennenlernrunde, gemeinsamer Einstieg

### **Dienstag bis Donnerstag | 8. bis 10. April**

ab 9 Uhr Start in den Tag

Workshops, individuelle Zeit, gemeinsame Verpflegungspausen

### **Freitag | 11. April**

Gemeinsame Reflektion und Abschluss

ab 14 Uhr Abreise

## **REFERENTIN**

Silvia Rößler | Tanzsozialtherapeutin und Lachyogatrainerin  
[www.lachyoga-silvia-roessler.de](http://www.lachyoga-silvia-roessler.de)

## **TEILNAHME**

Der Kurs findet mit 15 bis 20 Teilnehmer\*innen statt - die Plätze sind begrenzt.

Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 28. Februar 2025 unter [info@akademie-am-toensberg.de](mailto:info@akademie-am-toensberg.de). Die Stornierungsbedingungen sind unseren AGBs auf unserer Webseite zu entnehmen.

## **BILDUNGSURLAUB**

Bildungsurlaub bedeutet Weiterbildung während der Arbeitszeit. Als Arbeitnehmer\*in haben Sie in fast allen Bundesländern Anspruch darauf. In Nordrhein-Westfalen sind bis zu fünf Tage Bildungsurlaub pro Kalenderjahr möglich. Wir sind eine in NRW nach Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Einrichtung.

Wenn Sie in einem anderen Bundesland arbeiten, dann kontaktieren Sie uns bitte. Aufgrund der unterschiedlichen Gesetzeslagen, Verordnungen und Fristen bitten wir hierbei um frühzeitige Rücksprache, dann können wir individuell eine Anerkennung in die Wege leiten.

## **KOSTEN**

600 € für Seminarbetreuung und sämtliche Workshopeinheiten inklusive Vollverpflegung und Unterkunft.

Die Teilnahmekosten sind am Tag der Anreise in bar oder vorab per Überweisung zu begleichen.

## **ORT**

Akademie am Tönsberg | Villa Welschen  
Am Lehmstich 15  
33813 Oerlinghausen  
<https://akademie-am-toensberg.de/>