



**ROSE LITTMANN / BERLIN**

### **MINI-SABBATICAL im Yoga-Flow / Berlin**

**Nutzen Sie Ihre Sommerzeit 2012 an einem Wochenende, um den eigenen Zukunftsperspektiven Raum zu geben.**

WENN ICH WEISS, WAS ICH WILL, KANN ICH GEHEN, WOHIN ICH MÖCHTE

Nehmen Sie sich die Auszeit, um Ihrer eigenen inneren Stimme zuzuhören oder wieder damit anzufangen ihr zu lauschen.

**Rose Littmann**, Expertin für Berufs- und Lebensplanung, bietet einen Workshop an zur Entwicklung von persönlichen und beruflichen Zukunftsperspektiven.

Dieser Workshop ist für Männer und Frauen geeignet,

- die dieses Wochenende als bewusste Zeit für sich nutzen wollen
- die (wieder einmal) Weichen für kommende Lebens- und Berufsabschnitte stellen wollen
- die sich selbst (wieder) in den Mittelpunkt ihrer weiteren Lebens- und Berufsplanung stellen wollen
- die an diesem Wochenende damit anfangen wollen
- die ihre persönliche und berufliche Entwicklung in die Hand nehmen wollen.

Ich möchte die TeilnehmerInnen dabei unterstützen, sich selbst (wieder) in den Mittelpunkt ihres Denkens, Fühlens und Planens zu stellen. Mit diesem Fokus können Sie berufliche und andere Zukunftsperspektiven für kommende Lebensabschnitte entwickeln.

Auf dem Weg von „ich muss“ zu „ich will“ steht das Träumen. Das Träumen ist der erste Schritt, eine Vision entwickeln, daraus Wünsche formulieren und Ziele ins Auge fassen sind weitere Etappen.

An diesem Wochenende besteht die Möglichkeit, eine Etappe auf dem Weg vom Träumen bis zum Formulieren von Zielen zu bewältigen und die Energie der Gruppe dafür zu nutzen, es sich ein wenig leichter zu machen.

### **Methoden**

Ich unterstütze die TeilnehmerInnen mit Coaching-Gesprächen, Visionsreise, systemischer Skulpturarbeit und anderen kreativen Methoden in ihrem Prozess zu mehr Klarheit.

Zwischendurch werden Phasen von Körper- und Geist-Entspannung dabei helfen, den Kopf zu entlasten.

Bei Bedarf gebe ich gerne eine Einführung oder eine Behandlung mit dem effektiven MET-Verfahren, z.B. zur Unterstützung im Umgang mit unterschiedlichen Ängsten.

Ich freue mich darauf, Sie in dem wunderschönen, lichtdurchfluteten Seminarraum begrüßen zu dürfen.  
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

TERMINE: **2./3. Juni und 25./26. August 2012**

ZEIT: Samstag/Sonntag, jeweils 10–17 Uhr.

ORT: Zentrum für Yoga & Stimme, Paul-Lincke-Ufer 30, 10999 Berlin  
mehr unter: <http://www.yogaflow.de/infos/anfahrt.html>

KOSTEN: Seminargebühr für jeweils ein Wochenende: 240,00 EUR inkl. MwSt.  
Eventuelle Kosten für Unterbringung und Verpflegung kommen hinzu,  
jede/r TeilnehmerIn bucht selbst.

LEITUNG: Rose Littmann  
heilkundliche Psychotherapeutin, Supervisorin, systemische Coach, Dipl. Pädagogin

INFORMATION: Telefon 030/343 989 42, [rose.littmann@arcor.de](mailto:rose.littmann@arcor.de)

ROSE LITTMANN  
seit über 25 Jahren tätig als

- Erwachsenenbildnerin
- Trainerin
- systemische Coach
- Projekt- und Kursleiterin

ausgebildet als

- Diplom-Pädagogin
- Tanz- und Bewegungstherapeutin nach Laban/Bartenieff
- heilkundliche Psychotherapeutin
- systemische Supervisorin am Berliner Institut für Familientherapie

und in

- MET als eine Methode der energetischen Psychologie
- diversen Massagemethoden, klassische, traditionelle Thaimassage, Shiatsu

ANMELDEFORMULAR

**ROSE LITTMANN / ROCKOKO · BERLIN**

Beratungspraxis für Berufs- und Persönlichkeitscoaching

Berufsweggestaltung und Lebensplanung  
Persönlichkeitsentwicklung und Neu-Orientierung



Rose Littmann  
Ohlauer Straße 46

D-10999 Berlin

vielen Dank für Ihr Interesse an dem Workshop Minisabbatical vom **02./03. Juni** bzw. **25./26. August 2012** im »Yoga-Flow«, Paul-Lincke-Ufer 30, 10999 Berlin. Telefon 030/600 317 84, info@yogaflow.de

Damit Ihre Teilnahme gesichert ist, überweisen Sie bitte den Workshop-Beitrag von 240 EUR auf untenstehendes Konto.

Ihre Anmeldung ist erst nach Überweisung des obigen Beitrages gültig.  
Bei Rücktritt bis zu einer Woche vorher wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 EUR erhoben.  
Bei kurzfristigerem Rücktritt wird der volle Beitrag erhoben.

Ich freue mich auf Sie.

Mit einem herzlichen Gruß  
**Rose Littmann**

---

**Anmeldung** (per Post oder Fax)

Workshop Minisabbatical vom

**02./03. Juni 2012** oder vom

**25./26. August 2012**, zutreffendes bitte ankreuzen

Die Teilnahme findet auf eigene Verantwortung statt.  
Die oben genannten Bedingungen erkenne ich mit meiner Unterschrift an.

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_