

## Der gesamte Zyklus

### **Unser ganzes Leben ist eine Gestaltungsaufgabe.**

*Nehmen wir diese aktiv selbst in die Hand, so können wir beeinflussen, wie wir uns heute und im Alter fühlen, wie wir dann denken und wie wir uns verhalten werden. Somit haben wir heute schon Möglichkeiten bewusst zu gestalten, wie wir im Alter sein werden!*

Im Einführungsseminar und den sieben Themen-seminaren kannst du

**Sieben Wege zu deinem kreativen Altern** erkunden und *Dein Lebensschiff bis ins hohe Alter souverän steuern*

#### **1. Die Bilder deiner Seele sprechen lassen**

*– Deine Krisen bewältigen und deine Träume leben*

#### **2. Deine Biografie als Gestaltungsaufgabe**

*– Dich neu entdecken im Verwirklichen deiner Ziele*

#### **3. Dreh dich nicht um! Deine Blockaden lösen**

*– Deinen eigenen Schritt im Tanz des Lebens finden*

#### **4. Auf künstlerischen Wegen deiner Weisheit entgegen**

*– Im Wandel des Lebens deine eigene Form finden*

#### **5. Empfangen der Würde im Alter**

*– Dir Gegebenes und dir Gelungenes wertschätzen*

#### **6. Mit Worten malen**

*– Deinem Werden und Wandel eine Stimme geben*

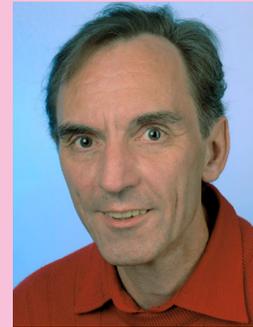
#### **7. Wer weiß, wie wir mal werden?**

*– Die Teile deines Lebens zum Ganzen zusammenführen*



Heilkunst und Farbenpracht©

## Norbert Wickbold



- 1973 Lehr- und Gesellenjahre als Elektriker, drei Semester Physik-Studium, UNI Bremen  
1985-1989 Diplom-Studium in Kunsttherapie/Kunstpädagogik und freie künstlerischen Arbeit sowie als Dozent für künstlerische und literarische Kurse  
1994 Altenpflegeausbildung, Arbeit als Altenpfleger  
2001 Fortbildung zur Gerontopsychiatrischen Fachkraft  
2002 Abschlussarbeit: »Kunsttherapie im Alter«  
2003 Beginn der schriftstellerischen Arbeit  
2005 bis 2012 Leitung von Gedächtnistrainingskursen  
2007 Fertigstellung der 1.Fassung des Romans:  
»Die Wiederkehr der Morgenlandfahrer«  
2008 »Norbert Wickbolds Denkbüchlein« starten mit:  
»Das Henne-Ei-Paradoxon«  
2008-2010 Master-Studium in Erwachsenenbildung an der Fernuni Kaiserslautern  
2010 Veröffentlichung des Beitrags:  
»Vom Sinn des Lebens, des Sterbens und der Aufgabe des Alters« in Heft 23 der Zeitschrift:  
»Psychosynthese«, Navo-Verlag, Zürich  
2012 bis 2015 Gedichtsammlung  
2014 »Wer weiß, wie wir mal werden?«  
–Selbstentwicklung kreativ fürs Alter nutzen« wird im Tredition-Verlag, Hamburg veröffentlicht  
2015 »Die Wiederkehr der Morgenlandfahrer«, »Was seht ihr denn? – 42 Gedichte und Gedanken« und »Norbert Wickbolds Denkbüchlein« werden im Tredition-Verlag, Hamburg veröffentlicht

Tel.: 07551 – 308 50 54

wireno@t-online.de

www.heilkunstundfarbenpracht.info

## SEMINAR-INFO 3



Heilkunst und Farbenpracht©

# Dreh dich nicht um!

## Deine Blockaden lösen



*Deinen eigenen Schritt im  
Tanz des Lebens finden*

*Norbert Wickbold*

## *Dreh dich nicht um! Deine Blockaden lösen*

### **Deinen eigenen Schritt im Tanz des Lebens finden.**

Wohl in jedem Leben geschehen Ereignisse, die geeignet sind, uns aus der Bahn zu werfen. Dann werden Angst und Schrecken zum tonangebenden Bestandteil unseres Lebens. Oftmals fällt es schwer, künftig wieder Tritt zu fassen. In diesem Seminar geht es neben vielem anderen auch darum, wieder zu sich selbst zu finden. Wundere dich also nicht, wenn ich hier eine sehr persönliche Anrede für dich gewählt habe.

Dreh dich nicht um. Lass dich nicht weiter bedrängen von Ereignissen, die schon längst hinter dir liegen. Wenn es dir gelingt, sie loszulassen, werden sie auch dich loslassen. Somit hat dieses Seminar einen Aufforderungscharakter wie ihn Gebser formulierte:

*Treten wir also gemeinsam den Weg an, der uns aus der Verleugnung der Angst zur Überwindung der Angst führt.*

Du kannst erschrocken vor einem Angstdrachen erstarren. Dann ist er es, der dein Leben bestimmt. Du kannst aber auch den Tanz mit deinem Drachen wagen, denn wenn du ehrlich mit dir selbst bist, weißt du, dass du selbst – und sei es durch Gewöhnung und Trägheit – deinen Weg schon verlassen hattest, als der Drache deiner Angst dir den Weg versperrte.

Füttere den Drachen nicht weiter mit deiner Furcht, sondern tanz dich endlich frei. Durch dein Vertrauen. Verwandle deine Furcht in Vertrauen. Es kann Gelingen. Mach dich bereit!

*Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.*

Hermann Hesse

## **Das Buch:**

### *»Wer weiß, wie wir mal werden?«*

Im Alter würdevoll Leben, möglichst ohne Leiden zu müssen, das wünschen sich viele Menschen. Ist das möglich? Nach 20 Jahren Arbeit in der Altenpflege, behaupte ich: Ja! Es ist möglich, wenn wir bereit sind, unser Leid anzunehmen. Dann können wir es wandeln. Mit Hilfe unserer Lebenserfahrung, der Kunst und verschiedener therapeutischer Ansätze können wir einen inneren Wandel vollziehen und den Abbau- und Sterbeprozess kreativ wandeln in einen Aufbau- und Intergationsprozess.

Das Buch vereint viele Beispiele aus der Praxis, der Kunst, der Dichtung und der Forschung. 384 Seiten, mit vielen, teils farbigen Abbildungen

Paperback: € 24,49 (D) Tb



ISBN: 978-3-8495-9811-2 (Paperback)  
978-3-8495-9812-9 (Hardcover)  
978-3-8495-9813-6 (e-Book)

## **Das 3. Seminar**

### **Dreh dich nicht um! Deine Blockaden lösen**

**Freitag,  
Samstag,  
Sonntag,**

**von 18:00 bis 21:00 Uhr  
von 10:00 bis 18:00 Uhr  
von 10:00 bis 13:00 Uhr**

Das Wochenendseminar kostet pro Teilnehmer 180€

Telefon: 07551 – 308 50 54

## **Anmeldung**

- Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Seminar/Kurs ..... von ..... bis .....
- Ich möchte mich gern in einem persönlichen Gespräch über Einzelheiten informieren.
- Bitte rufen Sie mich zurück.  
Telefon: .....
- Ich habe Interesse an einem Seminar zu folgendem Thema: .....
- Die Gebühr von ..... € habe ich auf Kto: IBAN: DE63 6609 0800 0000 5944 90 BIC: GENODE61BBB bei der BBBank Karlsruhe überwiesen.  
  
Name .....  
Straße.....  
Ort .....  
Datum.....  
Unterschrift.....