

**Kreativworkshop für junge Erwachsene mit Epilepsie  
„Wellenreiten – Lebe frei, wild und frech“ vom 30.08.-02.09.2018  
im Akademie-Hotel, Heinrich-Mann-Str. 29, 13156 Berlin,  
[www.akademiehotel.de](http://www.akademiehotel.de)**

---

**Veranstalter: Deutsche Epilepsievereinigung e.V. – Bundesverband  
Zillestr. 102, 10585 Berlin, Tel.: 030-342 44 14  
[www.epilepsie-vereinigung.de](http://www.epilepsie-vereinigung.de), [info@epilepsie-vereinigung.de](mailto:info@epilepsie-vereinigung.de)**

### Programm

#### Donnerstag, 30.08.2018

	Anreise bis 12.00 Uhr
12.00 Uhr	gemeinsames Mittagessen und Mittagspause
14.00–15.30 Uhr	Vorstellung der Trainerinnen und Trainer anschließend Eröffnungsrunde mit Mirela und Christian „Welche Erwartungen hast du an das Wochenende?“ anhand NLP-Ressourcen-Kärtchen
15.30-16.00 Uhr	Pause
16.00-16.45 Uhr	Improvisationstheater mit Harald – Bewegung – Zentrum finden Aktion – Reaktion und Spiegel
16.45-17.30 Uhr	Künstlerisches Gestalten mit Kerstin – Ozean der Wellenreiter/Wellenreiterinnen Arbeit mit verschiedenen Medien
17.30-18.00 Uhr	Abschlussrunde 1. Tag: Neu und Gut (Mirela/Christian/Kerstin/Harald)) Ausklang Abschluss Übung aus dem Improvisationstheater (Harald)
18.00 Uhr	gemeinsames Abendessen, Abend zur freien Gestaltung

#### Freitag, 31.08.2018

	Frühstück bis 09.00 Uhr
09.00-10.30 Uhr	NLP mit Mirela und Christian: Was ist eine Ressource? Wie kann ich Ressourcen auf meinen logischen Ebenen finden und sie anschließend in meinem Alltag mit Gewinn einsetzen?
10.30-11.00 Uhr	Kaffeepause
11.00-12.30 Uhr	NLP mit Mirela und Christian: Was will ich? Ziele formulieren und erreichen mit dem Outcome-Modell
12.30-14.00 Uhr	Mittagspause

### **Fortsetzung Freitag, 31.08.2018**

14.00-15.30 Uhr	Improvisationstheater mit Harald Gefühle zeigen und erforschen, Achterbahn der Gefühle
15.30-16.00 Uhr	Pause
16.00-17.30 Uhr	Künstlerisches Gestalten mit Kerstin Bilder imaginieren – Ressourcenfeldgestaltung - Arbeit mit verschiedenen Medien
17.30-18.00 Uhr	Neu und Gut (Kerstin/Harald/Mirela/Christian) Ausklang Abschluss Übung aus dem Improvisationstheater (Harald)
18.00 Uhr	gemeinsames Abendessen, Abend zur freien Gestaltung

### **Sonnabend, 01.09.2018**

	Frühstück bis 09.00 Uhr
09.00-10.30 Uhr	Improvisationstheater mit Harald Warming-up Wiederholung und Vertiefung Aktion Reaktion Spiegel Gemeinsam spielen Filmgenres etc.
10.30-11.00 Uhr	Kaffeepause
11.00-12.30 Uhr	Künstlerisches Gestalten mit Kerstin – Wellen, Strömungen und Gezeiten - Resonanzbilder – Raumarbeit - Arbeit mit verschiedenen Medien
12.30-14.00 Uhr	Mittagspause
14.00-15.30 Uhr	NLP mit Mirela und Christian: Wie nehme ich meine Welt wahr und welchen Einfluss hat dies auf meinem emotionalen Zustand? Einführung in die NLP- Arbeit mit Submodalitäten sowie kurze pragmatische Übungen mit Hilfe deren die Teilnehmer ihre innere Welt und somit ihre Emotionen verändern können.
15.30-16.00 Uhr	Pause
16.00-17:30 Uhr	NLP mit Mirela und Christian: Circle of Excellence: Wie kann ich mich auf Knopfdruck in einem guten Zustand bringen?
17.30-18.00 Uhr	Neu und Gut (Mirela/Christian/Kerstin/Harald) Ausklang Abschluss Übung aus dem Improvisationstheater (Harald)
18.00 Uhr	gemeinsames Abendessen, Abend zur freien Gestaltung

## Sonntag, 02.09.2018

	Frühstück bis 09.00 Uhr
09.00-10.15 Uhr	Improvisationstheater mit Harald Status und Spiel
10.15-10.30 Uhr	Kaffeepause
10.30-11.30 Uhr	Kunstsession mit Kerstin – die perfekte Welle – Arbeit mit verschiedenen Medien
11.30-13.00 Uhr	Mittagessen und Mittagspause
13.00-14.30 Uhr	Wie reite ich von nun im Alltag auf den Wellen? (Mirela und Christian) Future- Pace und Integration des bisher Erlernten in den eigenen Alltag
14.30-15.00 Uhr	Pause
15.00-16:00 Uhr	Reite die Welle Wende alles an, was du bisher gelernt hast Eine kleine Improshow für alle Beteiligten (Kerstin, Harald, Mirela und Christian)
ab 17.00 Uhr	Abschlussrunde und Verabschiedung (Kerstin, Harald, Mirela und Christian)
ab 18.00 Uhr	Abendessen – Ende des Seminars Abreise möglich

## Montag, 03.09.2018

ab 08.00 Uhr Frühstück und Abreise

### Die Trainerinnen und Trainer:

**Mirela Ivanceanu** ist NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und NLP-Lehrcoach (DVNLP). Seit 15 Jahren leitet sie das Institut Ralf Stumpf Seminare in Berlin mit dem Schwerpunkt NLP-Ausbildung und NLP-Coaching.

**Christian Kressmann** ist NLP-Lehrtrainer (DVNLP) und arbeitet seit 2008 als Coach. Er hat Chemie und Physik studiert, wodurch er seinen Schwerpunkt in der Arbeit fand: Sein Fokus liegt in der Förderung und Unterstützung von Wissenschaftlern durch Workshops und Coachings.

**Harald Polzin** arbeitet als Schauspieler für Film und Fernsehen. Er war Schüler weltweiter Schauspielgrößen von Kanada bis Japan. Als Regisseur und Trainer arbeitet er mit Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen und Berufsgruppen.

**Kerstin Polzin** hat Kunst in Berlin und postgrad. Kunst und öffentlicher Raum in Nürnberg studiert. Sie arbeitet seit 2005 als freischaffende Künstlerin und realisiert Projekte im öffentlichen Raum, Ausstellungen, Workshops und Seminare sowie Lehrtätigkeiten im In- und Ausland.