

L I F E D E S I G N

bewegt

mit
Fabienne Stoll & Sunita Asnani

6. November 2020

09.00 bis 11.30 Uhr

in Bern

Kosten: Pay as you wish

Entdecke kreative Ansätze aus dem Life Design und der Gravity Motion, um Veränderung als Chance zu nutzen.

Je schneller sich die Welt um uns herum verändert, desto wichtiger wird unsere Haltung gegenüber der Zukunft sowie unser Selbstverständnis. Was bewegt und inspiriert dich? Wie schaffst du es, Halt und Orientierung zu finden? Wie wäre es, wenn du gerade jetzt - für dich oder deine Projekte - einen Raum für Veränderung schaffst?

Wir setzen Impulse, die deine Entdeckungslust und kreative Zukunftsgestaltung anregen.

"DER KOPF IST RUND DAMIT DAS DENKEN DIE RICHTUNG WECHSELN KANN."

-FRANCIS PICABIA

Life Design

Lebensgestaltung ist ein Kreislauf der sich über unser ganzes Leben erstreckt. Unsere Bedürfnisse, Träume sowie unser Umfeld ändern sich ständig. Egal, wie dein aktuelles Leben im Moment aussieht: Wenn du etwas verändern möchtest, unterstützen dich die Prinzipien von Life Design dabei. Life Designer gestalten ihr Leben aktiv, selbstbestimmt und im Jetzt. Sie setzen Ideen um, probieren aus und lernen daraus. Immer wieder. Life Design überträgt die Prinzipien der Innovationsmethode Design Thinking auf die Gestaltung deines Wirkens.

Gravity Motion

Unser Körper ist ein fluider, intelligenter und sich ständig verändernder Organismus. Wenn wir in unserem Körper, der Bewegung und in der Schwerkraft ankommen, finden wir sowohl Erdung als auch Schwung. Gravity Motion speist sich aus Ansätzen des zeitgenössischen Tanzes und wurde mit Chris Lechner entwickelt. Diese Herangehensweise eignet sich für jeden Körper. Durch die hierbei geleitete Bewegung steigt die Serotoninproduktion und die Freisetzung von Endorphinen. Das macht erstmal glücklich. Darüber hinaus wird aber auch das Kreativitätshormon ACTH vermehrt produziert. Wir werden präsent, hoch aufmerksam und offen für Neues.

Fabienne und Sunita haben sich im Effinger Kaffeebar & Coworking kennengelernt. Sie glauben an die kreative Kraft von Zusammenarbeit. Die beiden Querdenkerinnen verbinden zum ersten Mal Life Design und Gravity Motion.

Fabienne Stoll

Grenzenlos verwurzelt. Getrieben von einer grossen Leidenschaft für neue Formen von Arbeit, Wirtschaft und Gesellschaft. Das ist Fabienne aka La Stoll – Beraterin, Impulsgeberin, Knopflöserin und Begleiterin für Communication Design, Life Design und Organization Design. Fabienne rückt als strategische Querdenkerin gerne aus der Komfortzone und erkundet Ungewohntes. Sie bringt Komplexes auf den Punkt, mag es inspiriert, ästhetisch, agil und authentisch.

Seit über 13 Jahren konzipiert und kommuniziert sie für KMU, NPO, Institutionen, Verwaltungen und Grossunternehmen. Fabienne begleitet auch Menschen und Organisationen in die Zukunft der Arbeit. Gemeinsam mit tollen Partnerinnen und Partnern hat sie burnbaby gegründet und Design Your Purpose ins Leben gerufen. Als Partnerin und Lead Communication bei VillageOffice setzt sich dafür ein, mit Coworking die Arbeit zurück an den Wohnort zu bringen.lastoll.ch

Sunita Asnani

Sunita ist freie Tanzschaffende. Nebst ihrer künstlerischen Arbeit kreiert sie - zusammen mit ihrem Mann Chris Lechner - Querdenk Workshops und interaktive Events. Ihr Herz schlägt für Fragen wie: Wie können wir durch unseren Körper aus gewohnten Denkmustern ausbrechen? Wie denken und gestalten wir unsere Welt durch unsere Sinne? Welchen Einfluss nimmt Bewegung für die Freisetzung von Kreativität?

Durch kunstbasierte Methoden und Aktivitäten erschafft sie einen gekippten Spielrahmen, durch diese „Schräglage“ entsteht ein neuer Blickwinkel. In Kollaboration mit Organisationen wie Effinger Services, Swiss Institute For Global Affairs oder Urbane Dörfer setzt sie Impulse, die zu non-linearem Denken und Handeln einladen, wenn es etwa um Kulturwandel, Community Building oder Innovation geht.sunitaasnani.com

Workshop Details

Datum: 6. November 2020, 09.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Tanzpavillon, Kirchenfeldstrasse 70, 3005 Bern

Für wen: Neugierige Erwachsene, die ihre Zukunft bewusst und kreativ gestalten wollen. Experimentierfreudige, die gemeinsam mit uns erforschen möchten, wie Bewegung und Lebensgestaltung einander befruchten.

Das erwartet dich: Ein Morgen voller Inspiration, neuer Inputs, Spass, Aha-Momente und einem Gefühl dafür, wie Life Design und Bewegung dich in deinem Leben unterstützen und weiterbringen kann.

Gruppengrösse: 6 - 12 Personen.

Corona Info: Wir orientieren uns an den vom BAG empfohlenen Schutzmassnahmen. Da wir in einem 160m² grossen Saal sind, können wir die Sicherheitsabstände auf jeden Fall einhalten.

Preis: Zahle, was für dich stimmt. Frage dich dabei:

Wie geht es mir finanziell? Was war mir der Workshop wert?

Wir senden dir nach dem Workshop gern eine Mail mit den Zahlungsangaben und du bestimmst, was für dich gerade passt.

Anmeldung per E-Mail: sunita@effinger.ch

Bitte Vorname, Name, Adresse, Telefon angeben.

Anmeldefrist: 30. Oktober 2020.

Die Anmeldung ist verbindlich.