

Praxis-Stüberl für alle



**Wer wissen möchte, was sich im Praxis-Stüberl so tut, hat jedes Monat eine neue Gelegenheit, es herauszufinden. Vielleicht ist ja was Passendes dabei?
*Don't be shy... schauts vorbei! :)***

Back to Reality: Willkommen im Alltag

September

Der Sommer geht zu Ende, der Urlaub ist vorbei und der Alltag klopft an die Tür. Ein Blick auf den herbstlich gefüllten Kalender (Arbeit! Termine! familiäre Verpflichtungen!) – und schon droht die ferienbedingte Leichtigkeit wieder zu verfliegen.

An diesem spätsommerlichen „Krafttank-Tag“ schauen wir uns an, was wir brauchen, um gut durch die dichten Zeiten zu kommen: Was möchten wir vielleicht anders machen als sonst? Worauf freuen wir uns? Welche kleinen Auszeit-Inseln können wir uns bewusst schaffen?

Gemeinsam packen wir unser persönliches Ressourcen-Stanitzel für den Herbst – damit wir dem Alltag gut gerüstet begegnen und ihm eine faire Chance geben können.

Zeit & Ort: Samstag, 19. September, 10–14 Uhr, *Praxis-Stüberl*

Kosten: 35€ inkl. Verpflegung und Materialien

Anmeldung: bis 14. September unter hallo@tanjamikolasch.at

Spätestens seit Serien wie »The Big Bang Theory« und »Stranger Things« ist das Rollenspiel *Dungeons & Dragons* (D&D) vielen ein Begriff. Die Spieler:innen verkörpern darin unterschiedliche Figuren, die sich gemeinsam ins Abenteuer stürzen. Der Verlauf der Handlung entwickelt sich aus dem Spiel heraus – dank Regeln, Würfeln und vielen kleinen und großen Entscheidungen, die die Held:innen gemeinsam treffen.

Da das Regelwerk von außen recht abschreckend wirkt, scheut so manche:r vor einem Besuch in der D&D-Welt zurück. Der Halloween-OneShot soll Interessierten die Möglichkeit bieten, diese fantastische Welt ganz unerschrocken kennen (und lieben!) zu lernen.

Zeit & Ort: Samstag, 31. Oktober, 10–14 Uhr, Praxis-Stüberl

Kosten: kostenlos!

Anmeldung: bis 23. Oktober unter hallo@tanjamikolasch.at



Memento Mori: Vom Leben und Sterben

November

Rund um Allerheiligen denken wir ganz besonders an die Menschen, die nicht mehr da sind. Friedhofsbesuche, Kerzen und andere Rituale geben diesem Erinnern einen festen Platz. Daneben gibt es aber auch unsere ganz persönlichen Erinnerungen an geliebte Menschen: ein bestimmtes Lied, ein altes Foto, eine häufig erzählte Anekdote, ein vertrauter Geruch.

In dieser Gruppe wollen wir uns Zeit für diese persönliche Seite des Erinnerns nehmen. Wer möchte, kann eine Erinnerung an einen verstorbenen Menschen mitbringen – in welcher Form auch immer. Und wer weiß: Vielleicht führt uns all das Sinnieren über das Leben und Sterben ja auch zu der Frage, wie wir selbst einmal erinnert werden möchten.

Hinweis: Die Gruppe ist nicht als Trauerbegleitung gedacht und daher nicht geeignet, wenn ein aktueller Verlust gerade stark im Vordergrund steht.

Zeit & Ort: Samstag, 7. November, 10–14 Uhr, Praxis-Stüberl

Kosten: 35€ inkl. Verpflegung und Materialien

Anmeldung: bis 2. November unter hallo@tanjamikolasch.at

The Least Wonderful Time of the Year...

Dezember

Für viele Menschen ist die Weihnachtszeit das Gegenteil der *most wonderful time of the year*. Die von außen verordnete Seligkeit zwischen Kerzenschein und Scheinheiligkeit macht die Unruhe im Inneren oft noch spürbarer. Ironischerweise lädt uns ausgerechnet die Zeit von Ruhe und Einkehr dazu ein, die eigenen Bedürfnisse in besonderem Ausmaß zu ignorieren.

In dieser Gruppe werfen wir einen Blick auf das, was diese Zeit so anstrengend macht und überlegen, wie wir dem ein bisschen entgegenwirken können – damit es nicht so schlimm wird wie *Last Christmas*.

Zeit & Ort: Samstag, 12. Dezember, 10–13 Uhr, Praxis-Stüberl

Kosten: 25€ inkl. Snacks

Anmeldung: bis 7. Dezember unter hallo@tanjamikolasch.at

Ein neues Jahr beginnt oft mit großen Vorsätzen und Ideen, was man nicht alles anders machen könnte. Wir hingegen machen es uns leicht und arbeiten mit dem, was schon da ist: Wir nutzen die *Character-Building*-Routine des Rollenspiels *Dungeons & Dragons (D&D)* und channeln unsere *Main Character Energy*: Zunächst entwickeln wir einen Avatar unseres alltäglichen Selbst. Wie sehen wir uns im Alltag so? Sind wir eher ein Kleriker, der einem strengen moralischen Code folgt, oder eine Kämpferin, auf die sich im Krisenfall jede:r verlässt?

Danach wird es fantastisch: Welche Held:innenfigur wären wir in unseren wildesten Träumen gerne? Welche Möglichkeiten entstehen, wenn wir uns selbst einmal ganz anders denken? Und was passiert, wenn wir Alltags-Ich und Held:innenfigur miteinander ins Gespräch bringen? *D&D*-Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Zeit & Ort: Samstag, 16. Jänner, 10–14 Uhr, *Praxis-Stüberl*

Kosten: 35€ inkl. Snacks

Anmeldung: bis 11. Jänner unter hallo@tanjamikolasch.at

Dazwischen: Vom Innehalten und Umschauen**Februar**

Der Februar ist für viele von uns ein „Meh-Monat“: Die turbulente Weihnachtszeit ist vorbei, das neue Jahr noch nicht recht angekommen und der Frühling lässt auf sich warten. Und wir sind irgendwo mitten- und dazwischendrin. Vielleicht können wir diese Übergangszeit nutzen, um kurz innezuhalten und uns umzuschauen: Wo stehen wir eigentlich gerade – in der Arbeit, in der Partnerschaft, im Familien- und Freundeskreis? Zwickt es wo oder läuft es eh?

Gemeinsam nutzen wir den Februar-Nebel für eine persönliche Bestandsaufnahme. Und weil es manchmal hilft, Dinge greifbar zu machen, tun wir genau das: Wir basteln unser eigenes *Loquovadings* – ein zauberhaftes Hilfsmittel für Momente, in denen ein bisschen Orientierung gut tut. *Lumos!*

Zeit & Ort: Samstag, 13. Februar, 10–14 Uhr, *Praxis-Stüberl*

Kosten: 35€ inkl. Snacks

Anmeldung: bis 8. Februar unter hallo@tanjamikolasch.at

Im Frühling & Sommer geht es natürlich weiter mit dem „Praxis-Stüberl für alle“ – mit Anfängen und Abschieden, kollektivem Erinnern, Erholung in Zeiten des Klimawandels und Sommer-Grant. Stay tuned! :)

