

Inner Growth in Spring - ein Workshop zum Aufblühen

für Einzelpersonen, Teams
und Organisationen

am 21./22. März 2026 in Berlin



Nach der stillen Zeit des Winters, in der die Natur neue Kraft schöpft, beginnt das Leben wieder zu pulsieren - in der Erde, in der Luft, in jedem von uns. Der Frühling erinnert uns daran, dass allem Leben die Kraft der Erneuerung und Entfaltung innewohnt. Inner Growth in Spring lädt dazu ein, dieses Potential bewusst zu nutzen - für deine persönliche Entwicklung ebenso wie für systemische Veränderungsprozesse.

Mit den achtsamkeits- und körperbasierten Methoden aus der Theorie U und dem Social Presencing Theater durchläufst du einen eigenen U-Prozess: wahrnehmen, innehalten und dem Neuen erlauben, Form zu finden. Dieser innere Wandel ist die Voraussetzung dafür, dass Systeme, Teams und Organisationen sich nachhaltig verändern. In Verbindung - mit dir selbst und zu anderen - klärst du, was in deinem privaten oder beruflichen Umfeld wachsen will, und findest Vertrauen, es in die Welt zu bringen.

Wir bieten ein Wochenende für alle, die den Frühling als Impuls für Entwicklung und Erneuerung nutzen möchten:

- Wachstums-Inkubator für deine privaten und beruflichen Entwicklungsthemen
- Angeleiteter Transformations-Prozess u. a. mit z.B. 3D-Mapping, Case Clinic, Stuck und Village
- Kennenlernen und Erleben von Theorie U und des Social Presencing Theater als wirksame Transformationstools

Dein Inner Growth-Team

Prof. Dr. Mike Sandbothe

Mike lehrt und erforscht Achtsamkeit und Meditation an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena, ist Geschäftsführer von Achtsam Digital und Gründer der Kooperationsplattform Achtsame Hochschulen. Er ist Trainer für Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) und Social Presencing Theater (SPT). Seit 2015 entwickelt er eigene Achtsamkeitsformate und bildet Trainer:innen darin aus. Aktuelle Buch-Publikationen: „Achtsamkeiten“ und „Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft“.
www.achtsam.digital



Saskia Wittmer-Gerber

Saskia ist Prozessbegleiterin, Bildungsdesignerin und Coachin. Sie begleitet Organisationen, Teams und Einzelpersonen bei nachhaltigen Veränderungsprozessen und unterstützt die bewusste Gestaltung von Co-Kreation und Zusammenarbeit. Methodisch arbeitet sie insbesondere mit Theorie U und Social Presencing Theater (SPT). Sie hat Südostasien-Wissenschaften, Psychologie und Erziehungswissenschaften studiert und ist zertifizierte systemische Familientherapeutin und Beraterin, Resilienz-Coachin, Naturtherapeutin sowie Achtsam.Digital-Trainerin.
www.saskiawittmergerber.de

Workshopzeiten

Samstag, 21. März 2026 von 10:00-18:00 Uhr

Sonntag, 22. März 2026 von 10:00-15:00 Uhr

Ort

Somatische Akademie Berlin

Paul-Lincke-Ufer 30

10999 Berlin (Kreuzberg)

Mitbringen

Bequeme Kleidung und warme Socken

Verpflegung

Für Getränke und Pausensnacks ist gesorgt.

Für die Mittagspausen gibt es in der unmittelbaren Umgebung viele Möglichkeiten zur Selbstversorgung.

Kosten

Einzelticket / 420 EUR (Ermäßigung für Sonderfälle auf Anfrage möglich)

Organisationen / 520 EUR (Gruppenbuchung ab 3 Personen 350 EUR pro Person)

Earlybird-Tarif bis zum 31.1.26 / 350 EUR

Anmeldung:

<https://bit.ly/Frühlingsworkshop>



Kontakt

Bei Fragen melde dich gern bei Saskia:

T. +49 (0) 163 4288824

M: saskia.wittmer-gerber@achtsam.digital

Wir freuen uns auf dich!

