

Das Urlaubsseminar ist gedacht für Menschen die:

- ⊙ durch berufliche oder private Belastungen Stress erleben und einen Weg der Bewältigung suchen.
- ⊙ mehr Freude und Vitalität in ihrem Leben wünschen.
- ⊙ unabhängig einer politischen oder religiösen Überzeugung vertiefte Lebenserfahrungen anstreben.
- ⊙ einen Weg der Selbsterfahrung und Selbsterforschung gehen wollen.
- ⊙ durch akute oder anhaltende Erkrankungen unterstützende Begleitung suchen.
- ⊙ sowohl zu sich selbst als auch zu anderen einen intensiveren Kontakt herstellen möchten.

Anmeldung und Rückfragen bei der Seminarleitung:

Angelika Thomas:

Jg 52, Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin (HPG),
Ausbildungen in Körperpsychotherapie
und Kreativem Tanz,
Tätigkeit in einer psychosomatischen Klinik.

Lange Str. 19
34131 Kassel
Tel. 0561 / 9799522
angelika.thomas@gmx.net



Ulrich Fochtler:

Jg 62, Krankenpfleger, Grundstudium Psychologie,
Kursleiter für MBSR = (Mindfulness – based Stress
Reduction) / Psychotherapeut (HPG),
Tätigkeit in einer psychosomatischen Klinik,
Ausbildung in Gestaltpsychotherapie.

Schanzenstr. 26
34130 Kassel
Tel. 0561 / 6027860
UlrichFochtler@web.de



www.mbsr-verband.de



Wer schneller lebt
ist früher fertig

EIN URLAUBSSEMINAR
ZUR ENTSCHEUNIGUNG

„ Eine Blüte fällt, obgleich wir sie lieben, ein Unkraut wächst, obgleich wir es nicht lieben „

Dogen Zenji



Der Hintergrund

Leben ist das was passiert, während wir Pläne machen, uns in Erinnerung verlieren, hinter dem nachjagen was wir wollen und mit dem kämpfen was wir ablehnen. Die nichtwertende Wahrnehmung dessen was im gegenwärtigen Augenblick wirklich geschieht, ist aber unumgänglicher Ausgangspunkt befriedigender Lebensgestaltung und Zufriedenheit.

Das Urlaubsseminar basiert auf dem Programm von Prof. Jon Kabat-Zinn, („Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, engl. MBSR) das mittlerweile zu den wichtigsten Verfahren der komplementären Medizin und Psychotherapie zählt (deut. Ärzteblatt 9 / 2005).

Es verbindet westliche Erkenntnisse der Psychologie / Medizin mit der östlichen Methode der Achtsamkeitsmeditation.

Das Seminar

Entwicklungsrichtung der gemeinsamen Übungs- und Erfahrungszeit ist, die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, sowie den unmittelbaren Kontakt mit inneren und äußeren Geschehnissen herzustellen. Dabei erlernen und praktizieren wir verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation und arbeiten mit Methoden aus Körper-Gestalt- und Tanztherapie zur Ausweitung des eigenen Erfahrungsraumes. Schwerpunkt dabei ist die Förderung der eigenen Stärken und Ressourcen. Es werden an 10 Tagen täglich ca. 4 Std. Seminararbeit angeboten, 3 freie Tage und genügend alltägliche Zeit für eigene Bedürfnisse und den eigenen Rhythmus stehen zur Verfügung.

Der Begegnungsort

Das Seminarhaus befindet sich im Nordwesten der Insel La Palma, der grünsten und waldreichsten der kanarischen Inseln, bekannt durch ihre wilde und abwechslungsreiche Naturschönheit. Das Seminarhaus liegt im besten Wandergebiet in einer Höhe von 450 m mit Blick auf den Atlantik in unberührter und üppiger Natur.

Die fünf kleinen, liebevoll restaurierten Häuser und der Seminarraum im Landhaus bilden zusammen mit dem geschützt angelegten Swimmingpool und den Rückzugsmöglichkeiten im wunderschönen Garten einen idealen Ort, um innerlich zur Ruhe zu gelangen und äußerlich die Sinne für die Welt (wieder) zu öffnen.

Unterkunft

Mit Vollverpflegung im Appartement oder Studio. Zwischen 50 - 68€ / Tag pro Person, zahlbar vor Ort.

Auswahl der Unterbringung telefonisch oder vor Ort bei:

Ernst Schmidt, Finca El MORRO

Tel. 0034 922 400 272

Mail: finca-el-morro@teletel.es

Web: www.la-palma-seminarzentrum.de

Charterflug nach La Palma vom Flughafen der Wahl muss selbst organisiert werden. Transfer vom Flughafen zum Tagungshaus (ca. 3 Autostunden) wird organisiert und ist extra zu zahlen.

Teilnehmerzahl: 8-12 Personen



Seminartermin: 25.05.- 06.06.2009

Seminarkosten / Person: 600 €

Rücktrittsbedingungen:

- Bis 8 Wo vor Termin: 30 € Bearbeitungsgebühr
- 7 bis 5 Wo. v. T. 40 %
- ab 4. Wo. v. T. 60 %
- ab 2. Wo. v. T. 100 % der Gesamtkosten aus Seminargebühr + Unterkunft / Verpflegung

Anmeldung gültig mit Eingang einer Anzahlung von 150 € auf die Seminargebühr auf folgendes Konto : Ulrich Fochtler, Kasseler Sparkasse, BLZ 520 50 353, Kto. Nr.100 53 79 188, Restzahlung bis 01.05. 2009.

Für den Krankheitsausfall o.ä. empfiehlt sich eine Seminarkostenrücktrittsversicherung.

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum
Urlaubsseminar vom 25.05 bis 6.6. 2009 auf La Palma an:

Name: _____

Straße: _____

PLZ / Stadt: _____

Tel.: _____

Mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____