

Selbst - Besinnung

Selbst - Erfahrung

Selbst - Belebung

BIOGRAFISCHES COACHING UND FELDENKRAIS

Auf der wundervollen und ursprünglichen Insel
Hiddensee

Vom 16.- 22. September 2018



Im Spätsommer

*Fernab des Alltags – Innehalten können – Spüren was ist –
mit allen Sinnen.*

Dafür möchten wir Zeit und Raum geben.

Das Biografische Coaching

„Sehnsüchtig grüßt der, der ich bin, den, der ich sein könnte.“ (S.Kierkegaard)

Jede Biografie birgt einen inneren Zusammenhang, einen roten Faden, der sinnhaft ist und in Gegenwart und Zukunft weist. Bei der Betrachtung Ihres eigenen Lebens in einem achtsamen Raum können Sie wertvolle Augenblicke und Quellen wiederentdecken. Wenn Sie sich an einem Wendepunkt Ihres Lebens, in einer Phase des Übergangs oder der Neuorientierung befinden, können Sie im schöpferischen Betrachten Ihres Lebensflusses inspirierende Handlungsimpulse gewinnen. So kann Biografie-Coaching Sie bei der Entwicklung bisher ungelebter Möglichkeiten unterstützen und Ihren Blick für das, was für Sie bedeutsam sein mag, öffnen. Sie kann dazu beitragen, neue Augenblicke in Ihrem Leben zu finden und Veränderungen zuzulassen.

**Weisheit # Elemente der Natur # Entdecken # Intelligenz
unseres Nervensystems # schöpferisches Tun # Antworten finden**

Die Feldenkrais-Methode

„Alles ist Bewegung. Beweglicher werden heißt lebendiger werden, körperlich, seelisch und geistig.“ (M.Feldenkrais)

Diese Lernmethode gibt uns die Möglichkeit durch angeleitete Bewegungsfolgen, Gewohnheiten wahrzunehmen und Bewegungen auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen ungewohnten Varianten zu erforschen. Dabei wird unsere Wahrnehmung, d.h. all unsere Sinne, geschärft, feine Unterschiede erspürt und Alternativen für ein adäquates Handeln erkannt. Die Aufmerksamkeit wird durch Fragen auf das „Wie“ einer Bewegung gelenkt, in der es kein Richtig gibt. Das unmittelbare Erfahren von dem was ist, was sich leicht und angenehm anfühlt, ist eine wichtige Voraussetzung, neue Wege finden zu können, die dann in dem Teil unseres Gehirns, welcher unbewusst die Bewegungen steuert, aufgenommen werden und so oft unerwartet für uns im Alltag zur Verfügung stehen. Wir arbeiten dabei am Boden, im Sitzen und Stehen.

Wer wir sind



Ulrike Müller-Thal (Jg.1960) Feldenkraispädagogin
und Assistenztrainerin, Physiotherapeutin,
Gymnastiklehrerin

Daniela Enskat (Jg.1963) Gestalttherapeutin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Theaterpädagogin

Wo wir wohnen

Das Haus „Windspiel“ - nur von uns genutzt - im idyllischen
Ort Kloster,
ist ein liebevoll und
individuell gestaltetes, großzügiges Ferienhaus, umgeben von
einem großen Garten und ruhig
gelegen. Von hier aus sind es 10 Minuten zum Meer. Die Unter-
bringung erfolgt in Doppelzimmern.
Die Plätze sind limitiert für 8 Teilnehmer*innen.



Ablauf

Seminarbeginn am Sonntag 18 Uhr ca. 2,5 Std
Von Montag bis Freitag findet das Seminar von 9.30 bis 14 Uhr
statt und endet jeweils mit einem
gemeinsamen vegetarischen 3-Gänge Menü vor Ort.
Die übrige Zeit steht zur freien Verfügung.

Kosten

712 €

Leistungen

- sechs Übernachtungen im Doppelzimmer mit Küchenbenutzung
incl. Bettwäsche, Handtücher, Reinigung und Kurtaxe
 - Seminarkosten für 25 Stunden
- Verpflegung: fünf Tage vegetarisches 3-Gänge mittags,
Bereitstellung von Obst und Getränken
 - Kursmaterialien

Es besteht darüber hinaus die Möglichkeit, Feldenkrais Einzelstunden und Biografisches Einzelcoaching vorab oder vor Ort zu buchen. Diese sind nicht im Preis inbegriffen.

Adresse

Haus Windspiel, Siedlung 13, 18565 Hiddensee OT Kloster

Anmeldeformular



Anmeldung bitte ausgefüllt und unterschrieben
per mail oder Post senden an:

Ulrike Müller-Thal
Wildensteiner Str. 25 10318 Berlin
ulrike@mueller-thal.de
oder
Daniela Enskat
Müritzstr. 17 10318 Berlin

Biographisches Coaching und Feldenkrais

Vom 16. - 22. September 2018

auf Hiddensee/ Kloster

Vorname, Name: _____

Geburtsdatum: _____

Straße, Haus-Nr.: _____

Postleitzahl, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Die Kursgebühr beträgt 712 Euro inkl. Übernachtung im Doppelzimmer und
5 Mittagessen im Haus „Windspiel“ in Kloster.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Teilnahmebedingungen sind mir
bekannt.

Datum _____ Unterschrift _____

Teilnahmebedingungen

Anmeldung und Bestätigung

Nach Eingang der schriftlichen Anmeldung nehmen wir eine Buchung vor.
Die Teilnehmer*innen erhalten eine schriftliche Bestätigung. Damit ist die
Anmeldung verbindlich. Drei Wochen vor Kursbeginn versenden wir Hin-
weise zum Kurs und der Anreise.

Zahlungsweise

Die Zahlung der Kursgebühr muss nach Versendung der Rechnung bis spätestens zum 25. August auf einem unserer Konten eingegangen sein. Die nachfolgenden Stornierungskosten regeln das finanzielle Risiko zwischen Ihnen und uns.

Rücktritt durch die/den Kursteilnehmer*in

Eine kostenlose Stornierung ist schriftlich erklärt bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn möglich.

Danach werden folgende Stornierungskosten in Rechnung gestellt:

bis 29 Tage vor Kursbeginn 25 € Stornogebühr

28 – 14 Tage vor Kursbeginn 50% der Kursgebühr

13 – 0 Tage vor Kursbeginn 100% der Kursgebühr

Bei Nichterscheinen oder Abbruch des Kurses werden 100 % der Kursgebühr fällig.

Bis zum Seminarbeginn kann eine angemeldete Teilnehmer*in ihre/seine Rechte und Pflichten auf eine andere geeignete Ersatzperson übertragen. Die Übertragung ist den Veranstalterinnen schriftlich mitzuteilen.

Rücktritt durch die Veranstalter

Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmer*innenzahl kann der Kurs bis 14 Tage vor Beginn abgesagt werden, wie auch bei Krankheit der Kursleitung. Alle geleisteten Zahlungen werden voll zurückerstattet. Weitere Ansprüche erstehen daraus nicht.

Haftung

Jede Teilnehmer*in erklärt durch die Teilnahme, dass sie/er die volle Verantwortung für das eigene Handeln während der gesamten Veranstaltung (Seminar und Freizeit) trägt, wie auch die Veranstalter von etwaigen Haftungsansprüchen freistellt.

Seminarleitende und Veranstalter

Daniela Enskat

Müritzstraße 17, 10318 Berlin

030 50969943

begleitung@daniela-enskat.de

Ulrike Müller-Thal

Wildensteiner Str. 25, 10318 Berlin

030 50158139

ulrike@mueller-thal.de