

Der Seminarleiter wird den TeilnehmerInnen Interviews und individuelle Meditationsanleitung anbieten.

Was Sie lernen:

- ▶ Gezielte Auszeit vom Alltag zu nehmen
- ▶ sich von allem Gewohnten zurückzuziehen
- ▶ Strukturierte Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- ▶ Mit Gefühlen und Gedanken umzugehen
- ▶ Die Fähigkeit sich zu entspannen
- ▶ Bessere Bewältigung von Stresssituationen

Leitung: Matthias Dhammavaro www.achtsamkeits-training.com

TERMIN:

29. September bis 06. Oktober 2018



„Insel Schreiben“

– Eine Kurzgeschichte entwickeln –

Viele haben den Traum zu schreiben, doch im streng getakteten Alltag geht dieser Wunsch meist unter, es fehlt an Gleichgesinnten und motivierender Begleitung. In diesem Kurs geben wir dem Schreiben Zeit und Raum, und zwar mit einem ganz konkreten Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln im Laufe der Woche eine kurze Geschichte von Anfang bis Ende.

Erste Ideen bringen sie bereits in die Werkstatt mit. Im Wechsel zwischen individueller Schreibzeit, Austausch in der Gruppe und Einzelgesprächen mit der Kursleiterin entstehen nach und nach Geschichten vom ersten bis zum letzten Satz.

Eine Abschlusslesung der entstandenen Texte sowie ein Ausblick aufs Weiterschreiben nach dem Kurs rundet die Werkstattwoche ab.

Leitung: Ulrike Schäfer www.ulrike-schaefer.de

TERMIN: 20. – 27. Oktober 2018



„Olivenernte“

Auf der kroatischen Insel PREMUDA

Auf der kleinen kroatischen Insel Premuda, inmitten der Olivenhaine, umgeben vom Duft der mediterranen Pflanzenwelt und immer wieder mit Blick aufs Meer, begleiten Sie die Einheimischen bei der Olivenernte. Der milde, mediterrane Herbst und die salzhaltige Luft schaffen ideale Erholungsbedingungen bei leichter körperlicher Tätigkeit. Nebenbei ist sowohl Raum für Gespräche und Plaudereien, als auch für Stille. Erfahren Sie außerdem viel Wissenswertes rund um den Olivenbaum, seine Früchte und Blätter. Schon immer lieferte er uns Menschen Nahrung und Heilung. Wir stellen Seife aus Olivenöl her, komponieren Olivenaufstriche, backen unser eigenes Olivenbrot, lernen, wie man Oliven haltbar macht, und vieles mehr. Darüber hinaus bleibt ausreichend Zeit für einen Ausflug nach Zadar, Spaziergänge, Baden, Angeln oder einfach nur Faulenzen. Das gemeinsame Abendessen aus typisch mediterranen Inselgerichten rundet unseren Tag ab.

Leitung: Ines von der Heiden

<http://body-in-concept.de>

Martina Hemrich: <http://coach42.de>

Hartmut von der Heiden:

<http://systeme-erkennen-verstehen.de>

Mehr zu den einzelnen Terminen unter:

Unsere Angebote:

<https://www.facebook.com/kursaufpremuda/events/> und www.systeme-erkennen-verstehen.de

Informationen zur Unterkunft:

<https://www.gusterica.com>

Informationen zur Insel:

<https://www.facebook.com/kursaufpremuda/posts/1756699127956592>



"Kurs auf PREMUDA" bietet Urlaub mit Substanz



Wir sind

Martina Hemrich und Hartmut von der Heiden, und wir führen Seminare im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Bildung und Gesundheit durch. Das Ambiente und unsere ausgewählten SeminarleiterInnen garantieren höchste Reisequalität mit Tiefgang. In der Leichtigkeit der Umgebung mit Sonne, Meer, Natur und Einfachheit erfahren Sie sich auf verschiedenen Wegen und kommen bei sich an. Stöbern Sie in unserem Veranstaltungsangebot und nehmen Sie Kontakt zu uns auf, um mehr darüber zu erfahren.

Wir freuen uns auf Sie!



TERMIN: 05. Mai bis 12. Mai 2018



„FREISCHWIMMER“

– von Un-bewusst zu Selbst-bewusst –
– vom Autopilot zur Autonomie –

Selbst-Führungs-Training – will heißen: was kann ich in meiner **Autonomie** dazu beitragen, dass ich **zufrieden** und **gesund** eine hohe **Lebensqualität** lebe. Autonomie heißt auch, das zu erreichen, was ich mir vorgenommen habe.

Wie erreiche ich meine Ziele mit Freude und Motivation?
Wie gelingen mir meine Vorhaben tatsächlich?

Wir zeigen und üben den individuellen Weg mit Ihnen, der Sie in Ihrer Autonomie ein großes Stück **wachsen** lässt.

Leitung: Martina Hemrich <http://coach42.de>
Hartmut von der Heiden <http://systeme-erkennen-verstehen.de>

TERMIN: 12. Mai bis 19. Mai 2018



„Vom Saboteur zum Kumpel“

– Innere Dämonen befreien und
in Unterstützer umwandeln –

Saboteure haben viele Gesichter – und viele Namen: Widerstand, Blockade, Dämonen, innerer Schweinehund, ...- Sie flüstern uns Sätze ins Ohr wie "Ich bin zu dick", "Meine Mutter liebt mich nicht", "Das schaffe ich sowieso nicht", ...

...und je mehr wir sie bekämpfen, desto mehr gewinnen sie an Stärke und sabotieren unser Glück, unsere Beziehungen und unser Wohlbefinden.

Das „**Dämonen nähren**“ von Lama Tsültrim Allione ist ein Weg aus fünf Schritten zum Befrieden und Verwandeln innerer Saboteure in Unterstützer. Er bildet das Gerüst unseres Seminars.

Sie erfahren die Methode in dieser Woche intensiv und mit Freude, und Sie lernen, diese auch nach dem Seminar als jederzeit verfügbares Werkzeug für sich selbst zu nutzen.

Leitung: Martina Hemrich <http://coach42.de>
Hartmut von der Heiden <http://systeme-erkennen-verstehen.de>

TERMINE:

02. Juni bis 09. Juni 2018

und

06. Oktober bis 13. Oktober 2018



„Öffnungszeit“

In Sich neue Räume erschließen
- Yoga und Persönlichkeitsklärung
ganz individuell -

Stell dir vor, du wohnst in einem Haus, in dem ein Raum verschlossen ist, die Tür ist zugemauert.

Dessen Inhalt ist Dir also vollkommen unbekannt, eine Dunkelzone, ein Tabu...

Und doch verbirgt sich ein ungekanntes Potential darin.

Der Reiz zur Entdeckung, die Neugier ist vielleicht da, aber... "Wo finde ich den Schlüssel?... Traue ich mir zu, hinein zu schauen?"...

In dieser Woche bieten wir Gelegenheiten, „innere Räume“ wahrzunehmen und zu öffnen.

*Stehst du dir selbst gegenüber offen?
Gibst du dir Zeit, dich zu öffnen?*

- ▶ Mit Unterstützung der natürlichen und v.a. energetischen Qualitäten der Insel begleiten wir die innere Entdeckungsreise. Wir gehen zu kraftvollen Naturplätzen und führen dort durch vielfältige Wahrnehmungsübungen.
- ▶ Mit Yoga richten wir uns auf die innere Mitte, die innere und zugleich allverbundene Lebensenergie aus. Du erhältst Übungsformen, die Selbsterforschung ermöglichen und weitertragen.
- ▶ Mit Hilfe der Kinesiologie klären wir die Situation des wahrgenommenen Zustands und bringen festgefahrene Lebensmuster in Bewegung.
- ▶ Mit systemischer Aufstellungsarbeit fördern wir ein Erkennen und Verstehen des ganz persönlichen Menschseins, der persönlichen Handlungsmuster und der möglichen Potentiale.

Leitung: Ingeborg Guggenberger <http://mensch-und-haus.de>
Hartmut von der Heiden <http://systeme-erkennen-verstehen.de>

TERMIN: 09. Juni bis 16. Juni 2018



Schweigeseminar Meditation und Achtsamkeit

Niemand sein, außer sich selbst,
und Kraft aus der Stille schöpfen.

Dies ist ein Schweigeseminar

und die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit, diese Zeit im Schweigen zu verbringen, außer bei den notwendigen Verrichtungen, wie Zubereitung von Mahlzeiten oder anderen organisatorisch wichtigen Dingen. Schweigen unterstützt die Meditation und die Reise nach Innen sehr, weil Worte ausgesprochene Gedanken sind und das Schweigen hilft, die geistigen Bewegungen zu beruhigen.