

## "Das Leben spüren – Atem & Bewegung"



Hotel-Spa Valentin Sancti Petri, Cadiz, **Südspanien**  
**19. – 26. Oktober '20**  
Intensivtage, Spätsommer 2020

Im Jahr 2020 bieten wir einen Workshop im Ausland an, der persönliche Wachstumsmöglichkeiten mit einem urlaubsähnlichen Seminarablauf für die TeilnehmerInnen verbindet. Das heißt, die inneren Entdeckungen sollen durch den äußeren Rahmen, das ungezwungene Ambiente und den besonderen Charakter der Landschaft unterstützt werden – durch einen schönen, kraftvollen Ort, mit dem atemberaubendem Blick auf das türkisblaue Meer und einen endlos scheinenden Strand.

Thematisch wird unser Schwerpunkt das schöne und gleichzeitig schwierige Abenteuer von Beziehungen sein. Die Dynamik von Sehnsucht und Angst vor Ablehnung, von Nähe und Distanz, von Freiheit und gegenseitiger Verantwortung lässt Viele von uns auf eine innere Karussellfahrt gehen, die leider das Genießen, die Lebensfreude und vor allem das sinnliche Erleben in den Hintergrund gedrängt hat.

Zunächst mit Körpermeditationen, Atemarbeit, Geleiteten Imaginationen und Übungen aus dem Freien Tanz wollen wir diesem Phänomen auf den Grund gehen. Auf eine spielerische Art finden wir heraus, wie wir uns bei der Verwirklichung einer befriedigenden Lebensführung oft selbst im Wege stehen. Neben diesen Selbsterfahrungsmöglichkeiten wird es auch genügend Raum geben für die Bearbeitung von persönlichen Themen, die der natürlichen Spontanität entgegenstehen.

Die Gruppe bietet die Chance, sich selbst in einem klaren Licht zu sehen, sich auf Andere direkt und authentisch zu beziehen und ebenso gesehen zu werden. Über persönliche Probleme und einschränkende Selbstbilder hinaus soll das liebevolle, humorvolle Klima der Gruppe einen systematischen Wachstumsprozess beim Einzelnen unterstützen. Dieser Prozess ist oftmals wie ein Abenteuer: unerwartet aufregend und bewegend.

Der ausgedehnte zeitliche Rahmen soll dazu beitragen, eigene Bedürfnisse neu zu spüren, ihnen nachzugehen und vielleicht schwierige Themen im Zusammenhang mit Beziehung, Familie, Distanz und Nähe bearbeiten zu können. Erste Veränderungsschritte werden nicht durch die sonst übliche Begrenzung des darauffolgenden Alltags erschwert.

Die Beschäftigung mit den Themen soll in zwei größeren Einheiten stattfinden: Von Montagnachmittag bis Mittwoch & von Freitag bis Sonntagabend. Dabei ergänzen sich Angebote zu Meditation, Bewegung, Freiem Tanz, gestalttherapeutischer Gruppenarbeit, begleiteten Atemsitzungen und Urlaubsmöglichkeiten gegenseitig in ihrer Wirkung. Besonders der sanfte und zugleich tiefgehende Weg der **Kreisförmigen Tiefenatmung** führt manche(n) TeilnehmerIn direkt zur Auflösung emotionaler Blockierungen und eröffnet neue Freiräume für einen Zuwachs an Lebendigkeit und persönlicher Klarheit.

Der feste Tagesablauf gliedert sich in eine Morgenmeditation direkt am Meer, eine längere Gruppensitzung nach dem ausgiebigen Frühstück, den freien Nachmittag zur eigenen Verfügung und eine kürzere Körpermeditations-Einheit am frühen Abend. Den **gruppenfreien Tag Donnerstag** organisieren die TeilnehmerInnen selbstständig nach ihren eigenen Interessen: Es bieten sich Ausflüge an zu den verschiedenen, wunderbaren Stränden der Küste oder in naheliegende südandalusische Städte (Cadiz, Jerez, Tarifa etc.), die insbesondere um diese Jahreszeit, abseits der Massentourismus-Pfade, viel zu bieten haben.

## Die Themen

- Montag, **19.10.20**    *„Innerlich ankommen“ – Gemeinsamer Gruppenbeginn: 16.00 h und anschl. Abendessen, mit Blick auf Palmen und Meer...*
- Dienstag            *„Nähe und Distanz - Andere offen wahrnehmen“*
- Mittwoch           *„Berührt werden und Berühren - sich Anderen tiefer öffnen“*
- Donnerstag**, 22.10.    **Freier Tag** zum Baden im Pool, am endlos langen Strand oder Ausflüge in eigener Regie ...
- Freitag              *„Lust auf Bewegung – Körper und Kontakt“*
- Samstag             *„Grenzen setzen und loslassen - sich selbst klar spüren und Eins-Sein erleben“*
- Sonntag             Übergangstag: *„Innerer Aufbruch und Abschied(-sfest..?)“*
- Montag, **26.10.20**    Abreise nach dem Frühstück; Heimflug nach München



## Der Platz

Den Mittelpunkt unseres Aufenthaltes bildet dieses Jahr zum zweiten Mal das "[Hotel-Spa Valentin Sancti Petri](#)" – gelegen an der Südküste Andalusiens in Novo Sancti Petri, nahe Cadiz, mit einem herrlichen Sandstrand hinter Dünen. Das Meerwasser lädt selbst um diese Jahreszeit noch mit angenehmen Wassertemperaturen zum Schwimmen ein - und zum erfrischenden Spüren der Wellen auf der Haut...

Die geräumigen Zimmer mit Bad für die TeilnehmerInnen verfügen über seitlichen Meerblick und zum Teil auch über eine Terrasse, von wo aus man/frau abends auf die Palmen und den Pool schauen oder einfach nur die Nähe zum Meer genießen kann.



## Kosten & Anmeldung

Seminargebühr: 750.- € ([FrühbucherInnen bis 1. April 2020: 670.- €](#))

Nebenkosten von ca. 540.- € (plus anteilige Gruppenraum-Miete ca. 40 € vor Ort) für Flug von München nach Jerez de la Frontera und zurück, Andalusien, HP und DZ im Seminarhotel, die Sie direkt im [TUI ReiseCenter in Meitingen](#) buchen und abrechnen. Diese beinhalten die Unterbringung im Doppelzimmer mit seitlichem Meerblick, sowie ein sehr reichhaltiges Frühstück und mediterranes Abendessen.

[Bitte melden Sie sich frühzeitig an](#) - wegen der nötigen, langfristigen Reservierung des Zimmerkontingents für Sie (inclusive der notwendigen Reiserücktrittskosten-Versicherung für den Fall, dass Sie nur einen Wartelisten-Platz für die Gruppe erhalten).

## Leitungsteam

Dipl.Psych. Peter Fleischer und Tanztherapeutin Fatigül Kaya-Erdogan

TeilnehmerInnen, die wir noch nicht persönlich kennen, laden wir bei Anmeldung zu einem Vorgespräch ein.

[pba](#) Liebigstr. 9, 86153 Augsburg; [0821-515848](#) [www.gestalttherapie-augsburg.de](#)

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

**„Das Leben spüren: Atem & Bewegung“**  
Hotel-Spa Valentin Sancti Petri, **19. – 26. Oktober 2020**  
Intensivtage Spätsommer, Andalusien

Die Seminargebühr von 750.- € bzw. die vereinb. Baranzahlung von ..... € liegt der Anmeldung bei.

Für **FrühbucherInnen** bis spätestens **1. April 20** (Posteingang pba) reduziert sich die Gebühr auf **670.- €**.

Die anfallenden Nebenkosten für das Seminarhotel (Flug, alle Transfers, Unterbringung HP im DZ, mit seitl. Meerblick, bei 7 Übernachtungen: 540- €; plus anteiliger Gruppenraum-Miete) rechne ich selbst mit **TUI ReiseCenter, Meitingen** ab. Zur vorliegenden, verbindlichen Anmeldung ist **zusätzlich eine beiliegende Kopie der schriftlichen Buchungsbestätigung des Reisebüros notwendig**.

Die unten aufgeführten, besonderen Anmeldebedingungen kenne und akzeptiere ich.

Vorname:..... Name:.....

Str., Nr.:.....

PLZ, Wohnort:.....

Telefon:..... Geb.-Datum & Alter:.....

Beruf:..... e-mail: .....

Ort, Datum:.....

Unterschrift:.....

### **Anmeldebedingungen – Intensivtage, Spätsommer 2020, E-Novo Sancti Petri**

Bis zum **1. April 20** können Sie Ihre Anmeldung **schriftlich wieder rückgängig machen** und erhalten Ihr Geld - abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 30 € - zurück. Später können Sie – auch im Fall einer Erkrankung – nur dann zurücktreten, wenn Sie eine/n von uns nach einem Vorgespräch akzeptierten Ersatzteilnehmer/in stellen. Zusätzlich sind bei einer **Absage nach Ablauf der Rücktrittsfrist** die evtl. vom Veranstalter berechneten **Ausfallkosten** für Flug, Unterbringung und HP in vollem Umfang zu übernehmen. Sie erhalten von uns keine gesonderte Anmeldebestätigung, wir benachrichtigen Sie aber, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich sein sollte.

Durch Ihre Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihr Name, Ihre Anschrift, Ihre Telefonnummer und e-mail-Adresse den anderen TeilnehmerInnen in Form einer Adressenliste zugänglich gemacht wird. Diese erhalten Sie zusammen mit anderweitigem Info-Material rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn – auch zum gemeinsamen, **selbstverantwortlichen** Flug nach Jerez de la Frontera, Südspanien am **19. Okt. 2020**.

Bei diesem Workshop tragen Sie die volle Verantwortung für sich selbst und Ihre Handlungen, innerhalb und außerhalb des Seminars. Für verursachte Schäden kommen Sie selbst auf und stellen die Kursleiter und Gastgeber am Veranstaltungsort ausdrücklich von Haftungsansprüchen frei.