

**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 Augenmerke 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. Diese können so in dem Teil unseres Gehirns, welcher unbewusst die Bewegungen steuert, aufgenommen werden und oft unerwartet für uns im Alltag zur Verfügung stehen. Wir arbeiten dabei am Boden, im Sitzen und Stehen.

## Wer wir sind



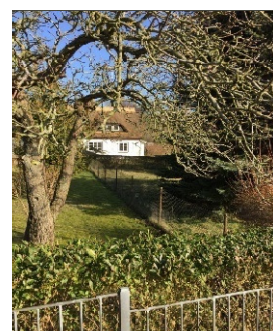
Ulrike Müller-Thal (Jg.1960) Feldenkraispädagogin  
und Assistenztrainerin, Physiotherapeutin,  
Gymnastiklehrerin

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 Unterbringung 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 Menü 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