

### DAS SEMINARHAUS

liegt an der Flensburger Förde drei Minuten von der Ostsee entfernt im verträumtesten Winkel von Angeln. Sand- und Naturstrand sowie die Steilküste laden zum baden, spazieren gehen und träumen ein.

Großzügige, gemütliche Ferienapartments stehen uns zur Verfügung, deren Zimmer als Doppel- oder Einzelzimmer (gegen Aufpreis) genutzt werden. Ein schöner Seminarraum ist vorhanden sowie die Möglichkeit im Freien zu arbeiten.

Wir werden mit Halbpension (Frühstück, Kaffee und Kuchen, einer warmen Mahlzeit) versorgt.

### AN- UND ABREISE

Anreise: Samstag 10.07.2010, Beginn: 16:00 h  
Abreise: Freitag 16.07.2010, circa 13:00 h

### DIE KOSTEN

betragen 630.- Euro und beinhalten die Kursgebühr (circa 22 Gruppenstunden), die Unterkunft (einschl. Bettwäsche und Endreinigung), die Verpflegung sowie eine Yogamatte, Yogadecke & Kissen.

### ANMELDUNG

erfolgt schriftlich durch das Anmeldeformular und einer Vorauszahlung von 250.- Euro. Wir bitten um **Anmeldung bis zum 07.03.2010.** (Sollten noch freie Plätze sein, ist auch danach noch eine Teilnahme möglich)

### RÜCKTRITT

ist bei Abmeldung möglich gegen Nennung einer Ersatzfrau oder Abmeldung bis acht Wochen vor Kursbeginn, abzüglich 30.- € Stornogebühr.



#### Karin Sorgenfrei

(geb. 1958)  
Diplom-Psychologin,  
Atemtherapeutin,  
Heilpraktikerin

Seit 1991 in eigener Praxis

Dozentin in der Fort- und  
Weiterbildung für Menschen  
aus Pflege- und Sozialberufen



#### Dr. Käthe Schmid

(geb. 1958)  
Diplom- Psychologin,  
Gestalttherapeutin

Seit 1998 in eigener Praxis

Beraterin für professionell  
Tätige aus dem psychosozialen  
Arbeitsfeld

Praxis für Atem- und Gestalttherapie  
Karin Sorgenfrei und Dr. Käthe Schmid  
Ringstr. 41 / 42 12205 Berlin  
Tel.: 030 / 8554941  
Mail: [karin.sorgenfrei@web.de](mailto:karin.sorgenfrei@web.de)  
[www.atem-und-gestalt.de](http://www.atem-und-gestalt.de)

# EINE ATEM- UND KÖRPERREISE

## SOMMER, WIND UND MEER



Ein Kurs für Frauen

**10.-16. Juli 2010**

an der Ostsee  
Flensburger Förde

# **Atem- und Körper Erleben**

*Bewegung*

*Tanz*

*Sinne*

*Natur*

*Weiblichkeit*

*Identität*

*Entspannung*

*Stille*

*Meditation*

*Freude*

*Vitale Energie*

*Farben*

*Kreativität*

*Einfach Dasein im Hier und Jetzt  
sich Raum geben  
Nichts tun, geschehen lassen, sich dem  
Fluss des Lebens überlassen*

*In Achtsamkeit sich zentrieren und zu  
sich selbst finden, den eigenen Körper  
und den Atem spüren*

*Die eigenen Impulse erfahren und sie  
zum Ausdruck bringen  
durch Bewegung, Tönen und mit  
kreativen Medien*

*Sich berühren lassen,  
in Kontakt und Beziehung gehen –  
zu sich selbst und zu den Anderen*

## **Das Seminar ist für Frauen**

- die eine Auszeit vom oft stresserfüllten Alltag brauchen
- die neue Kraft schöpfen und Energie tanken wollen
- die sich nach Ruhe sehnen
- die Natur erleben und ihr Verbundensein mit den Elementen spüren wollen
- die sich in einer Gruppe von Frauen selbst erfahren und sich etwas Gutes tun wollen
- die intensiver leben wollen und einen Selbstaussdruck suchen durch Bewegung, Malen, Tönen u.a.
- und die ihre Lebendigkeit und Lebensfreude gemeinsam mit anderen erfahren wollen

Wir arbeiten mit den Methoden der Atem,- Körper,- und Gestalttherapie, sowie mit kreativen Medien. Angewendet und erlernt werden Entspannungstechniken und Methoden der Psychologischen Stressbewältigung.



