

**KURS AUF**



**PREMUDA**

**SONNE MEER  
INSEL-SEMINARE**

**LEICHTIGKEIT MIT SUBSTANZ**

# „Vom Saboteur zum Kumpel“

– Innere Dämonen befreien und in Unterstützer umwandeln –

**12. Mai bis 19. Mai 2018**



**Wir bieten Ihnen an:**

**Urlaubswoche mit Substanz 2018  
auf der kroatischen Insel Premuda**



## Worum geht's?

"Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken." (Marcus Aurelius)

**Glücklich** und **zufrieden** wollen wir unser Leben leben, erfüllt von Begegnungen und Aktivitäten, die uns gut tun, uns bestätigen und weiterbringen. Doch wie oft stehen wir uns dabei selbst im Wege – mit Vorurteilen, Selbstzweifeln, Ängsten, Vogel-Strauß-Verhalten. Verhaltensweisen, die oft unser Glück sabotieren. Meistens sind ja auch die anderen schuld! Oder?

Wenn wir ehrlich zu uns sind, sind es eher ungeliebte Seiten an uns, verdrängte Energien, vernachlässigte Impulse, denen wir den Raum in unserem Leben verwehren.

Sie 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", "**Mein Chef sollte meine Leistungen mehr anerkennen**", "Das schaffe ich sowieso nicht", ...

Damit verursachen sie **Leiden und Schmerz** in uns und nehmen oft mehr Raum in unseren Köpfen ein als die "**schönen**" Gedanken oder die "**gedankenfreie**" Zeit.

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



## und jetzt? was tun?

Inspiziert durch Lama Tsültrim Allione, Byron Katie, den Werkzeugen der systemischen Aufstellungsarbeit und Glaubenssatarbeiten aus dem NLP gehen wir einen Weg, der aus fünf Schritten zum Befrieden und Verwandeln innerer Saboteure in Unterstützer besteht. Unsere Arbeit reichert ihn an mit Elementen aus der Kinesiologie und dem Kundalini Yoga.

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

### Methoden:

In diesem Kurs wenden wir Methoden und Techniken aus folgenden Konzepten an:

- ▶ NeuroLinguistisches Programmieren (M. Hemrich)
- ▶ systemische Aufstellungsarbeit in Gruppen ( H. von der Heiden)
- ▶ Dämonen nähren nach Tsültrim Allione (M. Hemrich)
- ▶ The Work nach Byron Katie (M. Hemrich)
- ▶ kinesiologisches Coaching (H. von der Heiden)
- ▶ Entspannungsreisen und Yoga: einfache Übungen, abgestimmt auf die Teilnehmer und das Thema (M. Hemrich)

### Rahmenbedingungen:

- ▶ Termin: 12.Mai (Anreise) - 19. Mai 2018 (Abreise)
- ▶ Seminarbeginn: Samstag, 12. Mai 2018 ab 19.00 Uhr (Willkommens-Abendessen)
- ▶ Seminarende: Freitag, 18. Mai 2018 ca. 19.00 Uhr (Abendessen + Abschluss)

Zur Teilnahme sind **keine Vorkenntnisse** notwendig. Es gibt **keine Altersbegrenzung** und Sie müssen weder sportlich, gelenkig noch ausdauernd sein. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

In der Mittagspause hat jeder Teilnehmer/in täglich 3 Std. zur freien Verfügung.

Für selbst gewählte kleine Ausflüge o.ä. sind 2 halbe Tage freie Zeit vorgesehen (z.B. Zadar, Inselerkundungen). Dafür eventuell anfallende Kosten sind nicht inklusive.



### Unterkunft

Das Seminarhaus bietet Apartments (für 8 bzw. 4 Personen), jeweils mit Bad und Küche. **Die Unterbringung hier ist inklusive:** s.a. [www.gusterica.com](http://www.gusterica.com)  
Nach Anfrage und gegen Aufpreis können auch Einzelzimmer in benachbarten Apartmenthäusern gebucht werden.

### Verpflegung

7 mediterrane Abendessen aus der regionalen Küche inkl. nicht alkoholischer Getränke **sind im Preispaket inklusive.**  
Während der Seminareinheiten steht ausreichend Trinkwasser zur Verfügung.  
Die Unterbringung in den Apartments mit Kochzeile ermöglicht eine individuelle Versorgung für Frühstück und die Mittagspause.  
Im örtlichen Krämerladen können Sie die gängigen Lebensmittel erwerben.



### Kosten

Für die **beschriebenen Seminarleistungen, ÜN im Seminarhaus, Abendessen und aufgeführte Nebenleistungen** berechnen wir als **Gesamtpreis 1020,00 €** inkl. MwSt.

### Anmeldung

Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von 50% zu entrichten. **Erst damit ist die Anmeldung rechtsgültig.**  
Die vollständige Summe ist 1 Kalenderwoche vor Abreise zu überweisen.  
Anmeldeformulare mit weiteren Informationen erhalten Sie bei [info@systeme-erkennen-verstehen.de](mailto:info@systeme-erkennen-verstehen.de) und [info@coach-42.de](mailto:info@coach-42.de)  
**Anmeldeschluss: 30. März 2018**

### Partnerbonus und Frühbucherrabatt

Erfolgt die Anmeldung bis zum **01. Februar 2018** erhalten Sie als Frühbucherrabatt **10% Nachlass.** Bei gleichzeitiger Anmeldung einer zweiten Person erhält der Anmelder **10% Partnerbonus.**

### Teilnehmer

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 12 Personen beschränkt.  
Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

### An-/Abreise

Die An—und Abreise erfolgt mit eigenen Verkehrsmitteln und auf eigene Kosten.  
Reisevarianten siehe: [www.gusterica.com](http://www.gusterica.com)  
Die Zusammenlegung von Gruppen für die An- und Abreise ist zu empfehlen und kann über die Veranstalter koordiniert werden.



### Mitzubringen

Yogamatte (Isomatte), Sitzkissen, Trinkflasche, kleiner Rucksack, Sonnenschutz, Badekleidung ☺, Badetücher, aktuelle Reisedokumente  
Weitere Informationen erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

**Wir** sind gespannt und neugierig auf Ihre persönlichen Dämonen und wie wir sie gemeinsam in Ihre **besten Freunde** umwandeln!



**Martina Hemrich**

Coaching • Mediation • Training  
Yogalehrerin

Website: <http://coach42.de>

Mobil: 0179 52 48 825

E-Mail: [info@coach-42.de](mailto:info@coach-42.de)



**Hartmut von der Heiden**

Persönlichkeitsklärung • Kinesiologie  
Systemische Aufstellungen

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

Mobil: 0178 47 25 672

E-Mail: [info@systeme-erkennen-verstehen.de](mailto:info@systeme-erkennen-verstehen.de)