Auszeit - Einkehr - Retreat

06.12.-08.12.2019 auf dem Herzberg in Asp ob Aarau (CH)

– Inner Peace Training –

„Der Planet braucht keine erfolgreichen Menschen mehr. Der Planet braucht dringend Friedensstifter, Heiler, Erneuerer, Geschichtenerzähler und Liebende aller Arten“.

Dieses Zitat stammt vom Dalai Lama und gibt das Motto für das Inner Peace Training vor. Wie erlangen wir einen inneren Frieden, eine tiefe Zufriedenheit, die uns in diesen hektischen und turbulenten Zeiten trägt, die uns und anderen Kraft schenkt und inspiriert? Wir westlich geprägte Menschen haben gelernt, uns anzupassen; an unsere Familien, an Systeme, an vorgelebte Werte, an sozial erwünschte Standards. In unseren Rollen als Eltern, Partner, Coaches und Führungskräfte unseres Lebens sind wir es gewohnt, Ziele anzustreben, Hindernisse zu überwinden, um letztlich erfolgreich zu sein oder zumindest so zu scheinen. Dabei laufen wir Gefahr, unsere Bedeutsamkeit als Mensch von den Errungenschaften im Außen abhängig zu machen. Wenn aber das „Äußere“ dem „Inneren“ folgt, dann kann die Überidentifikation mit dem Außen auf Dauer nicht glücklich und zufrieden machen. Doch wie erlangen wir diese innere Zufriedenheit? Wie kommen wir wieder in Kontakt mit unserer eigenen Bedeutsamkeit, um unserer selbst willen? Und wie können wir Menschen bei diesen Fragen hilfreich unterstützen und begleiten?

Neben der Idee der Begegnung und der Aus-/Eigenzeit wollen wir mit dem **Inner Peace Training** einen heilsamen Raum für den eigenen Prozesse anbieten. Es beinhaltet unter anderem:

- *The Power of Now: Entspannung, Zentrierung und Gewahrsamkeit als Übungsweg*
- *Let it be: Über die Kunst des Lösens und Lassens; mutige Schritte der Selbstannahme*
- *Vom Bewusstsein zum „bewusst Sein“: Raum geben als Regulativ und Lebensprinzip*
- *Die äußere Natur als heilsamen Ort erkunden und nutzen*
- *Flowing Voice: Wie man durch gezielte Atem-, Stimm- und Bewegungsübungen ein resilientes und beschwingtes Leben führen kann*
- *Das „Inner Peace Training“: Ein erprobter Weg mit Ansätzen aus der Embodimentforschung, der Achtsamkeit und der Körperintelligenz*
- *Ideen und konkrete Ansätze zur Integration in den privaten und beruflichen Alltag*

© ipt.2019

Der Rahmen:

Unterkunft: Bildungshaus Herzberg bei Aarau (CH)
www.herzberg.org

Beginn: Fr., den 06.12.2019, 17.30 Uhr
Ende: So., den 08.12.2019, 17.00 Uhr

Leitung: Markus Theilacker, Galina Sanderson und Daniela Vollmann

Kursgebühr: 325.- / 375.- € inkl. aller Materialien
(Begleitpersonen erhalten 20% Rabatt auf die Kursgebühr)

Unterkunft / Verpflegung:

- Übernachtung im EZ/Dusche/WC*	142.- Fr. / Tag
- Übernachtung im EZ/Lavabo*	112.- Fr. / Tag
- Übernachtung im DZ/Dusche/WC*	112.- Fr. / Tag
- Übernachtung im DZ/Lavabo*	92.- Fr. / Tag

** Übernachtung inkl. Frühstück, Mittag-/Abendessen, und Wasser im Seminarraum*

Markus Theilacker

Galina Sanderson

Daniela Vollmann

Organisation und Anmeldung:

Die Anmeldung zum Inner Peace Training ist mit nachfolgendem Anmeldebogen ab sofort möglich. Du bekommst dann zeitnah eine Bestätigung mit Rechnung und den Zahlungsangaben. Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Eingang der Anmeldungen. Wir haben für alle Teilnehmer ein Zimmerkontingent reserviert. Alle weiteren Details zur Zimmerbuchung bekommst Du zusammen mit der Anmeldebestätigung. Die Bezahlung der Übernachtung und Verpflegung erfolgt dann direkt mit dem Seminarhaus.

……..

Anmeldung zum Inner Peace Training in Aarau (CH)

Name, Vorname: _____

Anschrift: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____ e-mail: _____

Zahlungsweise:
❑ 325.- € (Frühbucher, zahlbar bis 15.09.2019)
❑ 375.- € (Standard, zahlbar bis 30.11.2019)
❑ 295.- € (Ich bin Begleitperson von _____)

Die Anmeldung wird mit Eingang verbindlich und sichert die Teilnahme. Du bekommst eine Anmeldebestätigung mit entsprechender Rechnung und weiteren Hinweisen. Mir ist bekannt, dass bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Kursbeginn eine Gebühr von 20% der Gesamtkosten als Stornogebühr fällig wird, wenn kein Ersatzteilnehmer gefunden werden kann.

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

© ipt.2019

Stimmen und Stimmungen:

„Für mich waren es drei sehr tiefgehende Tage. Ich bin gestärkt nach Hause gefahren und kann dieses Seminar allen Menschen empfehlen, die bereit sind sich auf sich zu besinnen. Es liegt jetzt an mir, dieses weiter im Alltag umzusetzen. Danke!“

„Ein perfekter Rahmen, dank professioneller und einfühlsamer Leitung und einer Gruppe, die einem das Gefühl von “getragen sein” gibt, um: einzutauchen - sich einlassen - sich auf eine innere Reise begeben - wahrnehmen - loslassen und innere Ruhe finden. Danke.“

„Die Erfahrungen, welche ich machen durfte, sind unermesslich wertvoll für mich - ich fühle so viel Dankbarkeit! was für ein Geschenk: solche Leitende - so eine spannende Gruppe - so ein schöner Ort - so intensive Erlebnisse!!! Danke“

„Absolut toll. Kann es nur empfehlen! Zeit & Ort (Herzberg) sind ideal; würde gerne jedes Jahr dieses Seminar wiederholen; zur Erdung, Reset, Neubeginn, Auszeit, Offline-gehen, Selbstreflektion, Zeit-für-mich", etc.“

„Ihr seid ein geniales Team mit vielen außergewöhnlichen Fähigkeiten. Ich habe sehr profitiert und ich kann nur sagen: "Zur richtigen Zeit am richtigen Ort mit den "richtigen" Menschen"! Vielen, vielen Dank! Ich kann es nicht wirklich in Worten fassen, was mir die drei Tage bedeutet haben. Die Menschen, die Methoden, Ihr das Team, die Umgebung, ich mit mir - es hat mich so vieles berührt und weiter gebracht.

Anmeldung und Kontakt:

Markus Theilacker
Hubbauerweg 5
D - 78048 Villingen-Schwenningen
Mobil: +49 171/7203300
Mail: markus.theilacker@gmx.de

Daniela Vollmann
c/o Praxisgemeinschaft "Berger200"
Berger Straße 200, D - 60385 Frankfurt
Mobil: +49 151/64587052
Mail: danielavollmann@aol.com

https://innerpeacetraining.de

© ipt.2019