

Segeln und ...



...Sinne.

Die Integration von Körper und Wahrnehmung erleben

Das Wasser – der Wind – die Kraft.
Der Muskel – der Krampf – die Spannung.
Die Weite – das Oben und Unten – das Zentrum.
Und ich? Mitten drin.

Ohne den, der all dies betrachtet, gibt es keine Welle.
Ohne den, der diese Welt mit seinen Sinnen erlebt, gibt es keine Lebendigkeit, keinen Atem.
Welch grossartige Chance.

Segeln macht Sinn.

wann: Sa 8./So 9. Sept. 2007
was: Wochenendseminar
am Vierwaldstättersee
wer: max. 6 Teilnehmende
Kosten: 295 EUR/485 CHF

Facts

Segeln und Achtsamkeit – konstruktive Wege zur Selbstwahrnehmung

Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung werden – um das eigene Leben bewusst, eigenständig und gelassen zu gestalten – zu einem immer wichtigeren Schlüssel in unserer Gesellschaft.

Sie bewegen uns, helfen uns Entscheidungen treffen, Beziehungen klären, Konflikte lösen. Sie sind Antrieb und Kompass auf der täglichen Reise und in Veränderungsprozessen. Durch Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung wird unser Leben lebendig. Doch was für ein Gefühl habe ich eigentlich und was will es mir sagen?

Manchmal fühlen wir gar nichts oder sind erfüllt von vertrauten Stimmungslagen, die uns gerade nicht bewegen, sondern festhalten und immer wieder gleich ablaufen.

Wir erleben, dass Selbstwahrnehmung die Basis persönlicher Kraft ist, die wir nutzen können um Klarheit uns selbst gegenüber und Wirksamkeit und Verständigung in sozialen Beziehungen auf der Basis gegenseitiger Wertschätzung zu erreichen.

Der Workshop vermittelt kreative Zugänge um die Ressource Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung zu entdecken und zu entfalten.

Info

Beginn ist Samstag 9:30 Uhr Bahnhof Sisikon am Vierwaldstättersee; Ende Sonntag gegen 17:00 Uhr.

Tagsüber segeln wir und sind auf einfache Art an Bord versorgt, Abendessen in einem Restaurant (auf eigene Rechnung), Übernachtung und Frühstück im Strohhotel, mit Schlafsack auf Wolldecken.

Anfahrt und Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, genaue Koordinaten erhalten Sie bei der Anmeldung. Segelkenntnisse werden keine vorausgesetzt.

Anmeldung

Bei Interesse reservieren Sie einen Platz per Telefon oder E-Mail. Sie erhalten dann genaue Koordinaten, wie Packliste und Kontoverbindung, ihre Anmeldung wird verbindlich mit Eingang der Zahlung.

Peter Bremicker

Peter Bremicker, Jahrgang 1971, Inhaber von richtungswexel und kleineschritte, Menschenfreund mit Haut und Haar, ist Theologe, Berater und Querdenker.

Nach dem Theologiestudium bildete er sich in Seelsorge, Krisenintervention und Transaktionsanalyse weiter.

Bremickers Ziel in der Arbeit mit Menschen ist es, Verantwortung für das eigene Leben und Handeln zu übernehmen und die Lust an einem ganzheitlichen Leben zu entdecken.



Martin Frick

Martin Frick, Jahrgang 1972, träumt nachts von Ziegenböcken, und tagsüber von Menschen, die Wind und Wellen zu ihren Verbündeten gemacht haben, da sie selbst im Wandel – und glücklich darüber – sind.

1997 schliesst er in Basel die Ausbildung zum Lehrer der F.M. Alexander-Technik ab, einer Zeit, die geprägt ist durch die Erfahrung eines würdevollen Hinein- und über sich Hinauswachsendens, liebevoll vermittelt durch seinen Ausbilder Yehuda Kuperman.

Mit Kunden aus der Wirtschaft und dem sozialen Bereich arbeitet er heute im Spannungsfeld zwischen globalem Denken auf der einen – und subjektiver, konkreter Sinneswahrnehmung auf der anderen Seite. Das Studium von Gesellschafts- und Kommunikationswissenschaften sowie die Rennyacht „oceanmind“ bieten dabei eine anregende Plattform für neue Lernerfahrungen.



Kontakt

E-Mail: flow@oceanmind.ch
Tel.: +49 174 60 96 260 (D) oder
+41 77 441 62 35 (CH)



Martin Frick

wahrnehmen und kommunizieren