



Lebensfreude in der Provence

Diese Gruppen finden in dem schönen Ort La Bégude de Mazenc in der Provence in Südfrankreich statt.

Die Provence mit ihren im Juni blühenden Lavendelfeldern und ihrer vielfältigen Vegetation im Sommer bildet den passenden Rahmen für diese besonderen Gruppen; eine Landschaft, die ihre eigene Schönheit, ihr eigenes Licht und ihren eigenen Rhythmus hat. Hier ist Zeit und die Möglichkeit, die Freude am Leben wieder und neu zu entdecken. Mit Hilfe von bioenergetischen und anderen erfahrungsorientierten Übungen und gestalttherapeutischer Unterstützung in der Gruppe kann bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen blockierte Lebensenergie wieder ins Fließen kommen und die Quellen unserer inneren Kraft können neu erschlossen werden.

Die Gruppe bietet die Gelegenheit, sich aus seinem Alltag zurückzuziehen, sich ganz auf sich selbst zu besinnen, sich neu auszurichten und dann gestärkt in das eigene Leben zurückzukehren.



- Titel:** Lebensfreude in der Provence
- Leitung:** Dipl.-Psych. Werner Bock
- Termin 1:** 31. 5. – 9. 6. 2012, Anreise am 31. 5. zwischen 17 und 18 Uhr, Abreise am 9. 6. nach dem Frühstück
- Termin 2:** 23. 8. – 1. 9. 2012, Anreise am 23. 8. zwischen 17 und 18 Uhr, Abreise am 1. 9. nach dem Frühstück
- Beide Termine sind unabhängig voneinander und können einzeln gebucht werden.
- Ort:** La Bégude de Mazenc, Provence (Südfrankreich)
- Kursgebühr:** € 870,- einschließlich Vollpension bei Unterbringung im Zweibett-Zimmer, € 950,- im Einzelzimmer.



Informationen zu den Gruppen „Lebensfreude in der Provence“ in La Bégude (bei Montelimar, Südfrankreich)

Ich führe diese „Lebensfreude-Gruppen“ seit 1989 durch. Damals überlegte ich mir, wie ich das Ziel meiner prozess- und körperorientierten Art von Gestalttherapie beschreiben kann. Die Antwort ist: Das erneute oder erstmalige Spüren von Lebensfreude. Seither nenne ich diese Gruppen so, und die Ergebnisse motivieren mich, diese besondere Art von Gruppen weiter anzubieten.

Bevor Du Dich anmeldest, noch ein paar Informationen:

Zum Ort

Die lichtdurchflutete Landschaft um La Bégude mit all ihren Gegensätzen – sanften Hügeln, schroffen Felsen, dichten Baumreihen und weiten Feldern – bildet einen wirkungsvollen Rahmen für die Beschäftigung mit sich selbst.

La Bégude de Mazenc ist ein kleines Dorf am nördlichen Rand der Provence, südlich von Valence und Lyon. Der nächst größere Ort ist Montelimar, den man auch per Bahn erreichen kann. Untergebracht sind wir in Räumen des „Foyer International D’Etudes Francaises“ (F.I.E.F.). Das ist eine Organisation, die nach dem Krieg von einem deutschen Widerstandskämpfer gegründet wurde, um die deutsch-französische Freundschaft zu fördern. Übernachtet wird in einfachen Ein- oder Zweibettzimmern, das Essen ist gute bürgerlich-französische Küche. Weiteres zum F.I.E.F. auch unter www.fieflabegude.com.

Zum zeitlichen Rahmen

Wir arbeiten in zwei Phasen von je zweieinhalb Tagen, zwischen denen zweieinhalb Tage zur freien Verfügung stehen.

Bioenergetische Übungen

Die Arbeitstage in La Begude beginnen mit einem meditativen Spaziergang auf den Berg von La Begude (10 Minuten).

Auf dem Plateau des Berges versammeln wir uns an einem besonderen Ort zu gemeinsamen Körperübungen (50 Minuten).

Mit Hilfe von Bewegung, Atmung und Ausdruck (Körper und Stimme) werden durch diese Übungen chronischen Muskelverspannungen aufgelockert und mehr äußere und innere Beweglichkeit möglich. Der Kontakt zum Boden wird verbessert, die Atmung vertieft und die Vibration des Körpers intensiviert.

Ich verbinde klassische bioenergetische Übungen mit von mir selbst entwickelten Übungen und dazu passende Übungen aus anderen Systemen (wie Qigong, Tao Yin, Breema, Mudras und Affirmationen. In ihrer Gesamtheit wirken diese Übungen auf allen Ebenen unseres Seins und ermöglichen körperliche Beweglichkeit, emotionale Lebendigkeit und geistige Klarheit.

Wenn wir sie mit ganzer Beteiligung und ohne Beurteilung ausführen, ermöglichen sie uns neue Erfahrungen mit uns selbst und sind nährend für den Teil in uns, der offen ist für das Leben.



Zur Gruppenarbeit:

In einer Eröffnungsrunde hat jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin Zeit, sich vorzustellen wie er/sie es möchte und Raum und Zeit, die eigenen Erwartungen, Hoffnungen und Ängste zu artikulieren und den anderen mitzuteilen, wie es derzeit mit der eigenen Lebensfreude aussieht. Auf diese Weise lernen sich die TeilnehmerInnen langsam kennen, nehmen aneinander Anteil und geben sich – wenn gewünscht – gegenseitig hilfreiche Rückmeldungen. Dabei kommt es oft zu der erleichternden Erfahrung, dass andere sich mit ähnlichen Fragen auseinandersetzen.

Mangelnde Lebensfreude hat oft mit unbefriedigten Bedürfnissen und damit verbundenen Blockierungen zu tun. In der therapeutischen Arbeit wird versucht, diese Blockierungen zu lösen. Das kann intensive Gefühle hervorrufen wie Trauer, Schmerz und Wut. Das Unterdrücken solcher Gefühle beeinträchtigt unsere Lebendigkeit und das Spüren von Lebensfreude. Das Erleben und Ausdrücken dieser Emotionen macht uns dagegen lebendiger und ist der Weg zu mehr Freude am Leben.

Zur Teilnahme:

Eine Teilnahme ist nur sinnvoll bei normaler psychischer Belastbarkeit und der Bereitschaft, sich persönlich einzulassen und die entstehenden Veränderungen auch anzunehmen.

Wenn Du z. Zt. eine Psychotherapie machst, melde Dich bitte nur nach Rücksprache mit Deinem Therapeuten oder Deiner Therapeutin an. Wenn Du Dich z. Zt. in psychiatrischer Behandlung befindest und Psychopharmaka einnimmst, ist eine Teilnahme nicht möglich.

Es gelten spezielle Anmeldebedingungen; bitte fülle daher für Deine Anmeldung das entsprechende Anmeldeformular aus.

Nach Ablauf der Rücktrittsfrist bekommst Du eine TeilnehmerInnen-Liste und weitere Informationen zur Anreise, zur Unterkunft und zum Ablauf der Gruppe zugesandt.

Herzliche Grüße

Werner Bock

Zentrum für Gestalttherapie



Anmeldung an das

Zentrum für Gestalttherapie, Werner Bock
Unterer Katzenbergweg 29
97084 Würzburg

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

Lebensfreude in der Provence (zutreffendes Datum bitte ankreuzen!)

31. 5. – 9. 6. 2012 23. 8. – 1. 9. 2012

Ich wünsche die Unterbringung in einem (Zutreffendes bitte ankreuzen!)

- Zweibett-Zimmer (Kursgebühr: € 870,-)
 Einzelzimmer (Kursgebühr: € 950,-).

Die Kursgebühr von € 870,- bzw. € 950,- habe ich am _____ auf Konto Nr. 46455762 bei der Sparkasse Mainfranken (BLZ 790 500 00) überwiesen und den Titel sowie das Datum der Veranstaltung als Verwendungszweck angegeben. Oder ich habe einen entsprechenden Verrechnungsscheck (datiert auf den 26. 4. 2012 bei Anmeldung zum Frühsommer bzw. datiert auf den 15. 7. 2012 bei Anmeldung zum Spätsommer) beigelegt.

Die Anmeldebedingungen (unten) kenne und akzeptiere ich.

Name: _____ Vorname _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____ Fax/e-mail _____

Beruf: _____ Alter: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Haben Sie Anmerkungen auf der Rückseite dieses Blattes gemacht? Wenn ja, bitte hier ankreuzen:

Anmeldebedingungen

Schicken Sie uns dieses Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben zu und überweisen Sie zeitgleich die Kursgebühr. Sie können uns auch einen Verrechnungsscheck (datiert auf den 26. 4. 2012 bei Anmeldung zum Frühsommer bzw. datiert auf den 15. 7. 2012 bei Anmeldung zum Spätsommer) mitschicken. Ist beides bei uns eingegangen, erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung. Bis zum 26. 4. 2012 bzw. 15. 7. 2012 (Eingang bei uns) können Sie Ihre Anmeldung schriftlich auch wieder rückgängig machen und erhalten dann Ihr Geld abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von Euro 30,— zurück (bitte geben Sie mit Ihrer Abmeldung Ihre Bankverbindung an). Nach Ablauf der Rücktrittsfrist können Sie, auch im Falle einer Erkrankung oder anderen schwerwiegenden Gründen, nur noch zurücktreten, wenn Sie eine/n ErsatzteilnehmerIn stellen oder wir über eine Warteliste verfügen, von der ein/e ErsatzteilnehmerIn nachrücken kann. — Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihr Name, Ihre Anschrift, Ihre Telefonnummer und Email-Adresse den anderen TeilnehmerInnen dieser Veranstaltung im Rahmen einer TeilnehmerInnen-Liste zugänglich gemacht wird. Sollten Sie damit *nicht* einverstanden sein, kreuzen Sie bitte den Hinweis auf Anmerkungen an und machen Sie einen entsprechenden Vermerk auf der Rückseite dieses Formulars.