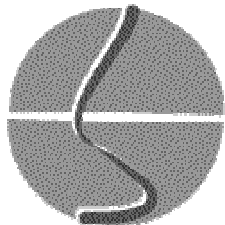


# Gesundheits-Oase Lauda



in Kooperation mit

## Quo-Vadis

Institut für  
ganzheitliches Wachstum

Fr. 11.3.2005 20:00

### **Kostenfreier Einführungsvortrag mit Übungen**

In diesem Vortrag stellt sich Dr. Bär vor und gibt eine einführende Übersicht über die weiteren Seminare, die er im ersten Halbjahr 2005 in der Gesundheitsoase Lauda anbietet. Viele Beispiele und kleine Übungen geben einen Einblick in seine Arbeitsweise und einen Vorgeschmack auf den Inhalt der Seminarreihe, die in lockerer Folge sowohl aufeinander aufbauend als auch einzeln besucht werden können.

### **Sa. /So. 12.-13.3. ‚Erfolg beginnt im Kopf‘ - aber - ‚ohne den Bauch geht garnichts ..‘**

100€□

Beide Teile gehören eng zusammen, können aber auch getrennt gebucht werden.

### **Sa. 12.3.2005 10:00 – 17:00: Erfolg beginnt im Kopf**

55€□

Das was Sie sich immer wieder lebhaft vor Ihrem inneren Auge ausmalen und Ihre inneren Stimmen sagen hören, das manifestiert sich in Ihrem Leben. Nur leider haben viele Menschen gelernt sich auf negative Erwartungen zu konzentrieren und sich von kritischen inneren Stimmen beeindrucken zu lassen.

In jedem von uns stecken jedoch von Natur aus ungeahnte Möglichkeiten.

Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie diese wieder entdecken und als Ausgangspunkt für die Veränderung Ihres Lebens einsetzen können.

#### **Inhalt:**

- Umgang mit kritischen inneren Stimmen
- Erschaffung positiver, anspornender innerer Stimmen
- 5-Stufen Methode zur Zielerreichung:
  - o Idealisieren
  - o Verbalisieren
  - o Visualisieren
  - o Emotionalisieren
  - o Realisieren
- So aktivieren Sie Ihre unbewussten Fähigkeiten und Ihre Selbstmotivation

### **So. 12.-13.3.2005 10:00 – 17:00:**

### **Focusing – spüren was der Bauch Dir sagen will**

55€□

**Focusing** nach E.T. Gendlin bringt Denken und Fühlen systematisch in Beziehung. Indem die Wahrnehmung auf das körperlich spürbare Unklare einer Situation gerichtet wird, ist es möglich, gezielt in den Bereich eines Themas zu kommen, in dem Worte noch fehlen.

Durch die Einbeziehung dieses "spürbaren Sinns"(Felt Sense) in Klärungsprozesse werden komplexe Probleme, Sackgassen-Situationen und innere Blockaden lösbar. Im zwischenmenschlichen Bereich verbessert sich die Kommunikation, die Beteiligten gehen mit anderen und sich selbst achtsamer um.

Auch in professionellen Kontexten von Beratung, Gesprächsführung, Coaching, Supervision verbessern Focusing-orientierte Haltungen und Methoden die spürbare Wirksamkeit von Gesprächen und Interventionen. In diesem Seminar werden wir uns nach kurzer theoretischer Einführung vor allem der praktischen eigenen Erfahrung widmen. Dabei können die Teilnehmer im geschützten Raum die Themen bearbeiten, die sie gerade am meisten beschäftigen oder sich erstmal mit ‚kleinen Dingen‘ herantasten und das Vertrauen in die Weisheit ihres Körpers entdecken und stärken.

Nutzen:

Die Focusing - Methode kann in vielen Lebens- und Arbeitssituationen gezielt eingesetzt werden, in denen Gespür, Gefühl, Intuition nützlich sind, um innovative Lösungen zu finden. Allgemein beschrieben geht es um die gezielte Einbeziehung von Denken und Fühlen in Lösungs- und Veränderungsprozesse: So verbessert Focusing Entscheidungsprozesse, zwischenmenschliche Klärungsprozesse, Ideenfindungsprozesse.

Im Bereich des Selbstmanagement kann Focusing hilfreich sein bei der konstruktiven Bewältigung unangenehmer Situationen, bei der Überwindung von Handlungsblockaden und der Gewinnung von "innerem Freiraum" in Drucksituationen. Einen Überblick über die vielfältigen Anwendungsfelder der Focusing - Methode und des zugrunde liegenden Erlebensbezogenen Ansatzes erhalten Sie in: Feuerstein, Müller & Weiser Cornell, 2000, Focusing im Prozess: ein Lesebuch. Köln: GwG

**Fr. 15.4.2005 19:00 – 22:00**

## ***Mindmapping und andere Kreativitätstechniken***

**25€** □

Mit der **Mind-Map-Methode** kann jeder seine geistigen Möglichkeiten besser nutzen, seine Gedächtnisleistungen erhöhen und bessere Lern- und Arbeitsergebnisse erzielen. Sie ist daher für alle besonders nützlich die mit dem Kopf arbeiten, angefangen vom Schüler bis in den geschäftlichen Bereich.

Einsatzbeispiele sind: Lesen und Lernen, effektives Aufzeichnen von Unterrichts- oder Geschäftsnotizen, Wiederholung des Lernstoffes eines Tages oder eines ganzen Schuljahres, Stoffsammlung, Brainstorming und Gliederung von Aufsätzen und Referaten, Projektplanung, Vorbereitung auf Klassenarbeiten und Examen.

In einer Demonstration lernen Sie **MindManager**, den Standard für das digitale Mindmapping kennen, mit dem sie aus Ihren Mindmaps per Knopfdruck Dokumente in MS Word/Powerpoint oder für Ihre Web-Site.

### **Kursinhalt:**

- Aufzeigen der Grenzen traditioneller Arbeitsweisen und Vermittlung alternativer Lösungswege mit Hilfe der Mind-Map-Methode
- Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und wie man sich die unterschiedlichen Funktionen und die Aufgabenteilung von rechter und linker Gehirnhälfte bei dieser Methode zu Nutze machen kann
- Prinzipien und Grundregeln der Mind-Map-Methode
- Aktives Lesen und Lernen mit Mind-Maps
- Arbeiten mit MindManager am Computer

**Sa./So. 16.-17.4.2005 10:00 – 17:00**

## ***Emotionale Kompetenz***

**55€** □

Bin ich meinen Gefühlen ausgeliefert?

Ob es 'Anfälle' von Verliebtheit oder von Angst und Panik sind, oder der kleine Ärger zwischendurch, Gefühle scheinen oft ein Eigenleben zu führen. Sie können plötzlich auftauchen und uns überschwemmen, zu Handlungen antreiben, die wir später bereuen oder uns lähmen.

Oder wir haben schon früh in der Kindheit gelernt bestimmte Gefühle, die unerwünscht sind, zu verstecken und zu unterdrücken, sodass sie uns heute aus dem Unbewussten heraus beeinflussen und wir vielleicht sogar den Eindruck haben wir hätten wenig Gefühle.

In diesem Seminar können Sie verstehen, auf welche Weise wir unsere Gefühle erschaffen und bekommen damit den Schlüssel, um den Umgang mit Ihren Gefühlen zu verändern.

Dieses erweiterte Verständnis der eigenen Gefühle schafft die Grundlage auch Andere, in Beziehung, Familie und im Beruf, in ihren Gefühlen besser zu verstehen und nicht automatisch darauf zu reagieren.

### **Inhalt:**

- Was löst unsere Gefühle aus
- Was bestimmt die Intensität
- 'negative' & 'positive' Emotionen
- Wie sind unsere konditionierten Reaktionen
- nach aussen (Angriff, Rückzug, ..)
- nach innen (Selbstkritik, Selbstmitleid ..)

- Der Sinn der Emotionen als Handlungsaufforderung
- Möglichkeiten der Veränderung 'negativer' Emotionen
- Unterbrechen automatischer Auslöser
- Verändern der Intensität des Erlebens
- Zuschreibung neuer Bedeutung
- Erkennen und Verstärken 'positiver' und kraftvoller Emotionen wie Neugier, Motivation, Zuversicht, Selbstsicherheit ...

**Fr. 10.6.2005 19:00-22:00**

## **Leichter Lernen und ADS**

**20€** □

Fortbildungsseminar für Erzieher/innen und Pädagoginnen und Pädagogen und interessierte Eltern. Neben dem Thema ADS werden eine Reihe von Strategien für effektives Lernen basierend auf den Erkenntnissen des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP) vorgestellt, die für alle Kinder (und Erwachsenen) hilfreich sind. Z.B. die gezielte Berücksichtigung der verschiedenen Sinne und Wahrnehmungskanäle.

Immer wieder begegnen ErzieherInnen heutzutage in ihrem Arbeitsalltag Kindern, deren Verhaltensauffälligkeiten mit dem Begriff Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom umschrieben werden. Die Kinder fallen durch hypermotorisches Verhalten, Impulsivität und Aufmerksamkeitsdefizite auf. Angeblich haben 5-10% aller Kinder in den Industrienationen eine Aufmerksamkeitsdefizitstörung. Die Lebensqualität dieser Kinder ist stark eingeschränkt, sie haben vor allem Schwierigkeiten in der sozialen Interaktion und im schulischen Leistungskontext. Die effektive und effiziente Förderung kann das Leiden der Kinder (und ihrer Eltern und Angehörigen) erheblich verringern.

Die Forschungen von Dr. Don Blackerby zeigen dass ein großer Teil der zu ADS zugeordneten Symptome und Probleme auf einen zentralen Faktor zurückgeht. Die Schwierigkeit mit der inneren Repräsentation der Welt, insbesondere den inneren Bildern kontrolliert umzugehen.

Schwerpunkte dieser Veranstaltung werden sein:

- das Erklärungsmodell des NLP/Blackerby
- frühzeitiges Erkennen des Störungsbildes
- das Kind ist weder krank noch blöd, es funktioniert nur anders
- Differentialdiagnose zu anderen Ursachen
- Interventionen, die direkt darauf abzielen die Kontrolle über das innere Erleben zu verbessern

Der Seminarleiter Dr. Markus Bär ist derzeit in Verhandlungen die Bücher von Dr. Blackerby ins Deutsche zu übersetzen. <http://www.quo-vadis-online.de/html/lernen-ads.htm>

**Sa./So. 11.-12.6.2005 10:00 – 17:00**

## **Kommunikation für Paare – und Singles**

**55€/100€** □ **Paar**

Wie kann ich meine tiefsten Wünsche und Bedürfnisse oder auch meine Grenzen ausdrücken ohne mit meinem Partner in eine Auseinandersetzung zu geraten? Wie kann ich mit offenem Herzen zuhören, auch wenn mir etwas nicht gefällt? Ohne eine offene und ehrliche Kommunikation kann eine Partnerschaft nicht gelingen.

Elemente aus dem Zwiegespräch, aus der klientenzentrierten Gesprächsführung und dem Neuro-Linguistischen Programmieren, sowie der Kontakt zu unserem liebevollen Herzen geben uns das Handwerkszeug, mit dem wir lernen unsere Kommunikation hilfreicher zu gestalten und neue Wege der ehrlichen Begegnung und des Verständnisses füreinander zu finden.

**Sa. 25.6.2005 9:30 – 18:00**

## **Sinnlicher Verwöhntag für Paare**

**100€/Paar incl. Bad**

Als Paar sind wir vom Alltag oft so in Beschlag genommen, daß wir die Zeit für Nähe und Sinnlichkeit vernachlässigen. **Schenken Sie sich und Ihrem Partner diesen Tag.**

Am Vormittag besuchen wir zusammen das Sander-Mare Bad in Würzburg. Im dortigen Thermalbecken lernen Sie Aquahealing kennen, eine wunderbare Gelegenheit Ihren Partner im warmen Wasser wie ein Baby im Arm zu halten und zu wiegen, sodass er/sie sich völlig entspannen kann. Dies ermöglicht eine Begegnung jenseits von Tun und Leisten-müssen in der Zartheit des Augenblicks.

Am Nachmittag gibt es Zeit für einen Austausch miteinander und für eine angeleitete Verwöhn-Massage wie sie sie vermutlich noch nicht kennen und an die sie sich noch lange erinnern werden.

**So. 26.6.2005 10:00 – 17:00**

## ***Mentale Unterstützung für Heilungsprozesse***

**55€** □

Dieses Seminar richtet sich an Menschen die ihren eigenen Heilungsprozess fördern wollen und an Menschen in Heilberufen, die ihre Klienten / Patienten unterstützen wollen.

Es ist schon lange bekannt wie wichtig für eine Heilung die Einstellung oder der Glaube des Patienten ist. Neue psychologische Untersuchungen bestätigen dies nicht nur, sie bieten sogar eine breite Palette von mentalen Techniken an die für eine Unterstützung von Heilungsprozessen hilfreich sein können.

Eigene Erfahrung beim Umgang mit Schmerz sowie als Vorbereitung von Operationen und Unterstützung des Heilungsprozesses hat den Seminarleiter veranlasst dieses Seminar mit in sein Programm aufzunehmen.

Es umfasst eine Einführung in Tiefenentspannung, kreative Visualisierung und innere Reisen. Außerdem zeigt es auf wie wir mit Elementen aus der Gestaltarbeit Kontakt mit inneren Teilen aufnehmen und sie zur aktiven Unterstützung der Heilung bitten können.

**Sa./So. 9.-10.7.2005 10:00 – 17:00**

## ***Emotionale Heilung des inneren Kindes***

**110€** □

In unserer Kindheit haben wir alle verletzende Erfahrungen gemacht und Schutzmechanismen entwickelt, um den damit verbundenen Schmerz nicht zu spüren. Heute tragen wir diesen Schutzpanzer immer noch und er hindert uns daran unsere Gefühle wahrzunehmen, zu zeigen und damit erst echte Nähe zuzulassen. In einer Atmosphäre des Angenommen-Seins zeigen wir Wege auf mit unserem inneren Kind in Kontakt zu kommen und seinen Ängsten, Schmerzen und seiner Sehnsucht mitfühlend zu begegnen. Wenn wir anfangen diese Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu verstehen, öffnet sich eine Tür für tiefe Liebe und Intimität zuerst zu uns selbst und dann zu anderen Menschen.

Wenn wir unser inneres Kind aus seiner Isolation befreien und uns liebevoll darum kümmern, kann dies eine große Veränderung in unserem Leben ingangsetzen, hin zu mehr Lebensfreude und Integrität.

Ich möchte Sie alle einladen diese Reise anzutreten.

### **Dr. Markus Bär**

Dr. Markus Bär besitzt langjährige Erfahrung in Training und Beratung. Nach dem Studium der Kybernetik und Promotion im Bereich Expertensysteme und Künstliche Intelligenz war er 10 Jahre in leitender Funktion in der Computer Industrie tätig und Mitglied im CQM (Center for Quality of Management). Parallel dazu erfolgte die Weiterbildung zum Trainer für Neuro-Linguistisches-Programmieren (NLP) bei Robert Dilts (NLP University, Californien), sowie Metaforum (Berlin/Rio de Janeiro), sowie in humanistischer Psychotherapie (Gesprächs- und Gestalttherapie, Bioenergetik, Körper- und Atemarbeit, Hypnose, Innere-Kind-Arbeit) und Tantra.



Information und Anmeldung

#### **Gesundheits-Oase Lauda**

Schillerstr. 5a

97922 Lauda-Königshofen

Tel.: 09343 / 509577

Email.: [info@gesundheits-oase-lauda.de](mailto:info@gesundheits-oase-lauda.de)

[www.Gesundheits-Oase-Lauda.de](http://www.Gesundheits-Oase-Lauda.de)

#### **Quo-Vadis**

Institut für ganzheitliches Wachstum

72119 Ammerbuch (b. Tübingen)

Tel.: 07073-913291

Email.: [info@quo-vadis-online.de](mailto:info@quo-vadis-online.de)

[www.Quo-Vadis-Online.de](http://www.Quo-Vadis-Online.de)