

Ein Angebot im Rahmen der Reihe: Tausche Routine gegen *LEBENSFREUDE*



Dirk David

Kunst- und Sportlehrer; Ausdruckstanz bei Erneste Junge; Tanztheaterauftritte; Mitbegründer und -leiter der TuT-Schule für Tanz, Clown und Theater in Hannover. Ausbildungen in "Integrativer Gestalttherapie und Psychodrama" und "Atemtherapeutischer Leibtherapie nach Ilse Middendorf". „Ausbildung“ zum Narren bei Franki Anderson. 2004 entwickelte er PRISMA-Coaching und arbeitet auch als Coach. Seit 2008 Soloauftritte. Ensemblemitglied der Gruppe „The Fools“.



Marija Mischkulnig

Psychologin, Grinberg-Praktikerin, Erfahrungsbezogenes Lernen und Feinsensorische Diagnostik; Freie Praxis in Wien: Zentrum für Körper & Geist und (kreative) Gruppenangebote im Therapiezentrum Gersthof. Schwerpunkte: Körperbewusstsein, Persönlichkeitsentwicklung, Burnout & Stressprävention, Entspannung und Vitalität, Traumaverarbeitung, Abschied & Trauern, Ängste & Panik u.a.. Motto: Tausche Routine gegen Lebensfreude!

Seminardatum: 11.06. – 17.06.2011, 6 Stunden pro Tag / 2 freie Tage

Seminarort: Ouranos-Club im NW Korfu, zwischen Arillas und Agios Stefanos (www.ouranos.de)

Seminarpreis, Unterbringung und Verpflegung:

Für 7 Nächte HP 830,- € für ein Doppelzimmer

Bei Einzelnutzung: Aufpreis von 90,- €

Nicht inkludiert: Flug und Reiseversicherung. **Flugpreis ca. 300,- €**
Sonderpreise über unseren Reiseveranstalter INDIGOURLAUB erfragen

Anmeldung:

Mag. Marija Mischkulnig

Tel. +43699/12673269,
marija@mischkulnig.info



in Kooperation mit
INDIGOURLAUB

Gewähre dir zu sein wie du bist

oder

Stolpersteine und Verhinderer auf dem Weg zur Selbstbestimmung

SEMINARWOCHE auf KORFU 11.06. – 17.06.2011



Die Sommerwoche auf Korfu richtet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die beruflich oder privat, künstlerisch oder spielerisch ihr volles Potenzial entfalten wollen.

Wir wissen, was wir wollen oder vermuten, was so alles in uns schlummert, um ein zufriedenes Leben führen zu können. Und doch bleiben wir oft Gefangene in der Kluft zwischen Theorie und gelebter Umsetzung.

„Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass es der schwerste Schritt in meinem Leben war, zu meiner eigenen Kraft zu finden, daran zu glauben, dass ich Potenzial habe und dass ich es allein oder mit anderen Menschen verwirklichen kann. Voller Verzweiflung schrieb ich in mein Tagebuch: Warum habe ich so viel Angst mein volles Potenzial zu entfalten?“ (Zitat Dirk David).

Im Sommerseminar auf Korfu spüren wir Tabus und eingeprägte Hindernisse auf, die sich immer wieder in den Weg stellen oder Stolpersteine bilden.

„Einer meiner Stolpersteine war, dass ich mich beruflich mit anderen verglich.



Ich war umgeben von Spezialisten und konnte ihren Erfolg wahrnehmen. Meine Kollegen und Freunde rieten mir, mich auch zu spezialisieren, was ich immer wieder versuchte, mir aber nie gelang. Eines Tages begriff ich mühsam: die Vielseitigkeit ist mein eigentliches Potenzial. Nur wenn ich mich in vielseitigen beruflichen und privaten Feldern bewege, dann bin ich wirklich zufrieden.“ (Zitat Dirk David).

Wir werden untersuchen, wie wir unsere Selbstbestimmung an die Meinung des Umfelds abgeben. Wie kommt es, dass so viele vergangene Verbote und Urteile in uns selbst weiterleben können? Wieso ist es so stressig und so anstrengend sich nicht anzupassen und seinen eigenen Weg zu gehen?



Allein den Wunsch nach tiefer Zufriedenheit in einem persönlichen Lebensbereich zu denken, zu formulieren oder auszudrücken, bildet oft schon die erste Hürde, mit vielen stressvollen Begleiterscheinungen und belastenden Empfindungen und Gefühlen. Vielleicht ist es ganz leicht eine Hauptrolle anzustreben, auf der Bühne des beruflichen oder des Beziehungslebens - doch was passiert wenn ich angekommen bin? Wie kann ich sein – die/der ich bin? Wir verlieren uns zu leicht: in der Rolle, in der Verantwortlichkeit oder in der Abhängigkeit, bestätigt und gesehen werden zu wollen. Wie kann ich meine Leistung gerne und genussvoll erbringen und dabei mir selbst treu bleiben? Wie kann ich meine Träume verwirklichen, seien sie beruflicher, privater, künstlerischer oder spielerischer Natur?



Wir nutzen in dieser Woche:

Feinsensorische Diagnostik, Grinberg-Körperarbeit, Gestalttherapie, szenische Improvisation nach Franki Anderson, Spiel-, Bewegungs- und Bewusstseinsübungen in Stille als auch zur Musik. Neben den Gruppen- und Einzelstunden ist genügend Zeit für Erholung und Urlaub in der Natur.



Leitung:

**Marija Mischkulnig (Wien)
und
Dirk David (Hannover)**