

## Das Wichtigste auf einen Blick

Termin	30.09. bis 06.10.23
Ort	Porto Moniz, Madeira
Investition	1.400 € im DZ (Buchung bis 31.03.2023) bzw. 1.470 € (Buchung ab 01.04.2023)
	1.600 € im EZ (Buchung bis 31.03.2023) bzw. 1.670 € (Buchung ab 01.04.2023)

- Im Reisepreis enthalten
- 6 Übernachtungen mit Halbpension
  - 3 geführte Wanderungen mit einem ortskundigen Führer
  - Tägliche Gruppenangebote (6 Stunden) begleitet durch 2 erfahrene Therapeutinnen

- Ablauf der Reise
- Tag 1: Beginn mit dem Abendessen (19.00 Uhr)
- Tag 2: Seminar
- Tag 3: Seminar und Wanderung
- Tag 4: Seminar und Nachmittag zur freien Verfügung
- Tag 5: Seminar und Wanderung
- Tag 6: Seminar und Wanderung
- Tag 7: Seminarabschluss (Ende gegen 11.00 Uhr)

- Hinweise
- Eigene Anreise
  - Wir empfehlen die Anreise bereits am 29.09.2023. Bei der Buchung unterstützen wir dich gerne. Die Kosten für eine zusätzliche Übernachtung belaufen sich auf 121 € im DZ und 98,20 € im EZ.
  - Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.
  - Wir prüfen derzeit, inwieweit eine Bildungsfreistellung möglich ist.

## Fragen und Anmeldung

Anmeldung bis zum 17.07.2023  
kontakt@psychotherapie-stulier.de  
Tel: 06341-9502952



## Euer Team



Nicole Stulier

Seit mehr als 30 Jahren begleite ich Menschen in herausfordernden Situationen. Ich sehe mich als Wegbegleiterin, mit der Fähigkeit in kurzer Zeit eine vertrauensvolle Arbeitsbeziehung aufzubauen, Potenziale von Menschen zu erkennen und zu fördern. Meine Grundhaltung ist geprägt von Respekt, Achtung und Wertschätzung gegenüber den Menschen.

- Traumatherapeutin
- Hypnosystemische Ausbildung
- EmTrace®-Master-Coach
- Mresource Resilienzcoach®
- Heilpraktikerin für Psychotherapie



Anette Worbs

Als Gestalt- und Körpertherapeutin lade ich meine Klientinnen zu neuen Kontaktenerfahrungen ein, mit sich und anderen, die Perspektive auf die eigene Lebensgestaltung zu erweitern und so neue Zugänge für Beziehungen, Selbstverantwortung, Kreativität und Lebendigkeit in sich zu entdecken.

- Gestalttherapeutin
- Ausbildung in Schematherapie
- Körpertherapeutin/Yogalehrerin
- Klientenzentrierte Beraterin (GwG)
- Heilpraktikerin für Psychotherapie



# Entwicklungsreise zu deinen Kraftquellen

Ein Glücks- & Resilienztraining auf Basis der Heldenreise



## Warum?

Du bist beruflich und im Alltag stark eingespannt, dir bleibt wenig Raum, etwas für dich und deine Gesundheit zu tun. Wenn du das Gefühl hast, dass es an der Zeit ist, deine Akkus wieder aufzuladen, dann ist diese Reise genau das Richtige für dich. Schenke dir diese Auszeit und kehre mit neuer Kraft und innerer Balance in deinen (Berufs-)Alltag zurück.

## Wo?

Die Insel Madeira, aufgrund ihrer Artenvielfalt auch „Blumeninsel“ genannt, ist eines der schönsten Reiseziele Europas. Unsere Reise führt uns in das reizende Städtchen Porto Moniz an der Nordwestspitze der Insel. Hoch aufragende Berge, zerklüftete Landschaften und die Macht des atlantischen Ozeans machen den Zauber dieses Ortes aus. Das Baden in den natürlichen Lavabecken, die sich bei stürmischem Wetter mit Ozeanwasser füllen, ist ein Erlebnis. Wir wohnen in einem kleinen Hotel, direkt am Meer, oberhalb der Natural Pools. Hier verbindet sich Komfort und Stil mit einer der atemberaubendsten Landschaften der Insel.

## Wer?

Die Reise eignet sich für Menschen, die aus ihrer Komfortzone und dem Alltagstrott ausbrechen wollen, um ihre beruflichen oder privaten Themen zu reflektieren und sich persönlich weiterzuentwickeln.

## Was?

Diese Reise besteht aus einer ausgewogenen Mischung aus Selbsterfahrung, Achtsamkeitspraxis und Wandern. Bewegung in der Natur fördert unsere Gesundheit, führt zu Entspannung und verhilft zu mehr Lebensfreude. Im geschützten Rahmen der Gruppe und mit achtsamer Begleitung durch zwei erfahrene Therapeutinnen begibst du dich auf eine Reise zu dir selbst. Eine Besonderheit besteht darin, dass neben der allgemeinen Erarbeitung von Strategien zur Stärkung der Resilienz die Persönlichkeit mit all ihren Facetten einbezogen wird. Das eigene Leben mit seinen Fragen und Herausforderungen zu betrachten gibt uns Klarheit und Selbstvertrauen. Dadurch erlangst du wieder Zugang zu deiner ursprünglichen Kraft und Lebendigkeit.



## Wozu?

Nach dieser intensiven Woche bist du dir deiner Stärken, Werte und Ziele bewusster und bist in Kontakt mit dir. Du erkennst, was dir Energie raubt und setzt deine Ressourcen ganz bewusst ein.

## Wie?

Durch die Begegnungen in der Gruppenarbeit und dem gemeinsamen Wandern erfahren wir achtsam unsere Energiequellen. Wir beginnen den Tag mit Übungen zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Die Selbsterfahrung orientiert sich an den Phasen der Heldenreise, einer Anordnung, die allen Märchen und Mythen zugrunde liegt und die sich besonders für Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung eignet. Inputs und praktische Übungen sind ein fester Bestandteil dieses Programms. Die Übungseinheiten finden teilweise in der Natur, integriert in die Wanderungen, statt. Wir arbeiten täglich sechs Stunden (UE).

An drei Tagen erkunden wir gemeinsam mit einem ortskundigen Wanderführer die Schönheit der Insel.

Als Diplom Ökologe ist dieser bestens mit der einzigartigen Flora der Insel vertraut. Bei den Wanderungen besteht die Möglichkeit die Gruppe, je nach individuellen Bedürfnissen und Ressourcen, zu teilen. So wird das Wandern für jeden einzelnen zu einem unvergesslichen Erlebnis.

