

Urlaubsseminar auf Lesbos



**Aus der eigenen
Quelle schöpfen
Ressourcen aktivieren
Stimmig leben**

21. bis 28. September 2011



Persönliche Bedürfnisse und äußere Anforderungen in Einklang bringen

Sie wollen endlich wieder einmal wirklich ausspannen, tief durchatmen, sich regenerieren und vitalisieren?

Sie möchten persönliche und berufliche Veränderungsprozesse in Einklang bringen mit Ihren Wünschen und Potentialen und Ihre innere Balance finden?

Sie wollen Kraft schöpfen und gleichzeitig neue und aktivierende Impulse für mehr Lebensqualität und Lebensfreude erhalten?

Dann sind Sie herzlich eingeladen zu unserem Urlaubsseminar auf der griechischen Kraftinsel Lesbos im September 2011

Stimmig Handeln aus der Mitte

Wenn Sie berufliche, private und soziale Herausforderungen erfolgreich bewältigen wollen, kann es hilfreich sein, gewohnte Pfade zu verlassen und einmal ganz neue Wege zu gehen.

Innere Stabilität, in sich selbst zu ruhen und aus der „eigenen Mitte“ zu entscheiden was richtig und sinnvoll ist, hilft Ihnen dabei, kraftvoll, flexibel und stimmig zu handeln. Deshalb steht die Stärkung Ihrer gesamten Persönlichkeit im Mittelpunkt dieses Urlaubseminars.

Veronika Langguth und **Hinnerick Bröskamp** begleiten Sie auf Ihrem Weg dahin mit den erlebnis- und erfahrungsorientierten Methoden „**Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf®**“ und „**movoicing®-Experimente mit Stimme und Bewegung**“.

Mit **Veronika Langguth** erleben Sie über die Methode „Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf®“ vielfältige Möglichkeiten der Salutogenese.

Über die Module Dehnungen, Druckpunkte, Vokalatemraumübungen und Bewegungen aus dem Atem entdecken Sie wesentliche (Selbstheilungs-) Kräfte.

Vertrauen in Ihre ursprüngliche Atembewegung, Ihren individuellen Atemrhythmus bedeutet gleichermaßen ein gefestigtes und ausbalanciertes Vertrauen in sich selbst. Sie stärken Ihre Vitalität und Kreativität, fördern Ihre Gesundheit und spüren mehr Wohlbefinden, Gelöstheit und Leichtigkeit. Ganz nebenbei können sich Krankheitssymptome abschwächen oder sogar auflösen.



Mit **Hinnerick Bröskamp** können Sie beim **movoicing®** durch die Erfahrung des achtsamen, intuitiven, freien Experimentierens mit Stimme und Bewegung neue Ausdrucks- und Handlungsmuster für sich entdecken und verschüttete, vergessene oder auch unterdrückte Anteile Ihrer Persönlichkeit wieder beleben. Vorhandene Grenzen – ob bewusst oder unbewusst – zu überschreiten und neue Reaktions- und Verhaltensmöglichkeiten spielerisch zu erproben helfen Ihnen, Ihre Lebendigkeit und Vitalität wieder zu gewinnen. Sie erschließen sich damit im Alltag größere Spielräume und Kreativitätsquellen für die Bewältigung anstehender Aufgaben.

Ziele dieses Urlaubseminars

- wieder Anschluss an Ihre tieferen Quellen der Lebensfreude und Lebensenergie zu finden
- Ihre beruflichen Anforderungen mit Ihren persönlichen Bedürfnissen und Potentialen stärker in Einklang zu bringen
- Gelassenheit, Zuversicht, Vitalität und Entscheidungskraft noch besser in Ihr Leben zu integrieren
- Ihre Ressourcen auch mitten im Alltag zu nutzen, im Dialog mit sich selbst zu bleiben und Ihre „innere Stimme“ wieder sprechen zu lassen.

Gleichzeitig genießen Sie Urlaub und Erholung im einladenden Ambiente des „**Mileja Inselgarten**“ auf der landschaftlich reizvollen Kraftinsel Lesbos.

Je nach Bedarf besteht während des Seminars die Möglichkeit, in Einzelcoachings auf Ihre Lebenssituation und Ihre Anliegen konkreter einzugehen.

Organisatorisches

Mittwoch ist jeweils An- bzw. Abreisetag. Falls Sie früher kommen oder länger bleiben wollen (was zu empfehlen ist) besteht die Möglichkeit, länger im „Milelja Inselgarten“ zu wohnen.

www.milelja-inselgarten.com/deutsch/inselgarten

Die Preise für eine Woche Übernachtung inkl. abwechslungsreichem Frühstücksbuffet sind:

Im **Doppelzimmer** zwischen 270,00 und 310,00 €.

Verlängerung 40,00 - 43,00 € pro Tag

Im **Einzelzimmer** zwischen 365,00 und 410,00 €.

Verlängerung 53,00 - 59,00 € pro Tag

Reichhaltige Mittagsmahlzeit nach Bedarf und Absprache:
10 € pro Person

Seminarkosten: 540,- € Frühbucher bis 1. Februar 2011
615,- € bis 30. Mai
690,- € ab 1. Juni

Flüge nach Lesbos gibt es von verschiedenen Flughäfen Deutschlands entweder direkt oder über Athen und Korfu. Gerne erhalten Sie von uns eine Aufstellung der entsprechenden Flugmöglichkeiten. Anfrage bitte an:
broeskamp@intune-performance.de

Rückfragen und Anmeldungen richten Sie bitte an:

Hinnerick Bröskamp

info@hinnerick-broeskamp.de

intune performance® - DE CAMPO FILM

Mauenheimerstr. 50, 50733 Köln

Tel. 0221-9775715, Fax 0221-9775716

oder an

Veronika Langguth

info@veronikalangguth.de

ZENTRUM FÜR KÖRPERBEWUSSTE KOMMUNIKATION UND
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Hausermühlerstr. 8, 53819 Neunkirchen-Seelscheid

Tel. 02247-9001815



Veronika Langguth Die Atem-Expertin

studierte an der Pädagogischen Hochschule und der FU Berlin Erziehungswissenschaften, Psychologie und Musik. Die Atemtherapeutin, Heilpraktikerin und Klangkünstlerin gründete und leitete

12 Jahre das Ilse-Middendorf-Ausbildungs-Institut für Atemtherapie und Ganzheitliches Heilen in Beerfelden/Owd.

Seit 1990 trainiert und coacht sie im In- und Ausland Führungskräfte und Mitarbeiter im Industrie- und Dienstleistungsbereich mit den Schwerpunkten Führung, kundenorientierte Kommunikation, Körpersprache und Work-Life-Balance. Ihre Kunden sind mittelständische und große Unternehmen wie die Daimler AG, Merckle GmbH oder Deutsche Post AG.

Veronika Langguth ist 1. Vorsitzende der Berufsvereinigung der AtemtherapeutInnen/pädagogInnen BEAM, Autorin mehrerer Publikationen und gern gefragte Expertin in Fernsehen, Radio und Presse.

www.VeronikaLangguth.de



Hinnerick Bröskamp Der BusinessTöner

ist Tönkünstler, Trainer, Coach und Filmregisseur. Sein Markenzeichen: Interaktive Performances und Trainings mit „movoicing® – Experimente mit Stimme & Bewegung“.

Nur mit seiner Stimme und einer indischen Srutibox (Tönbox) verbreitet Hinnerick Bröskamp bei Kongressen, Events und Trainings eine Atmosphäre von Vertrauen, Offenheit und kreativer Experimentierfreude, die es den Teilnehmern leicht macht, sich zu öffnen, verborgene Potenziale zu aktivieren und der inneren Stimme Ausdruck zu geben.

Hinnerick Bröskamps Kunden profitieren nicht zuletzt von seiner 25-jährigen Tätigkeit als Medienunternehmer und Filmregisseur ausgezeichnet u.a. mit dem „First-Place-Gold-Camera-Award“ des U.S. Industrial Film & Video Festivals in Chicago.

www.hinnerick-broeskamp.de