



# **Erholung und Kontakt im Spiegel der Natur für Menschen in Heilberufen**

*Ein resilienzbasiertes Seminar für Helfende*

**28.08.2019 - 31.08.2019, Harz**

*Selbst-Mitgefühl bedeutet, uns selbst die selbe  
Zuwendung zuzugestehen, die wir für andere  
aufbringen würden.*

*- Christopher Germer*

# "Warum mache ich das eigentlich?"

## Worum geht's?

Ausrichtung dieses Seminars ist die "Resilienz"-Stärkung. Resilienz (n. Aaron Antonovsky) bedeutet "Widerstandsfähigkeit in schwierigen Lebenssituationen. Resilienzfaktoren sind u.a. soziale Vernetzung, Glaube und Selbstwirksamkeit

## Methoden:

- *Initiatische Prozessbegleitung* mit kulturübergreifenden Ansätzen, Menschen in Lebensübergängen kraftvoll zu begleiten. Das Lebensrad, oder Medizinrad, bildet hierbei die Basis.
- *Council* als Kommunikationstechnik, mit der du dich sicher und authentisch ausdrücken kannst im Sinne einer Intervention
- Selbsterfahrung in der Natur, was im Sinne von *Waldtherapie* erwiesenermaßen gesundheitsfördernde Effekte hat (Stressabbau, u.v.m.)

## Mal was Gutes für dich

In diesen Tagen liegt der Fokus bei ihnen: Wege und Möglichkeiten, das eigene Wohlbefinden zu stärken. Selbstbekräftigende Identitätsentwicklung ermöglichen!

Wir ermöglichen für sie die Möglichkeit, zu regenerieren. Die eigene Beziehung zur Arbeit soll bestärkend ergründet werden. Ein vertiefter und kraftvoller Bezug zur Rolle als Helfende wiederentdeckt. Vielleicht sogar mit Spaß...

Die vermittelten Inhalte und angebotenen Übungen in der Natur bestärken die Selbstfürsorge. Einen tieferen Sinn im eigenen Handeln (neu) zu entdecken.

---

Bei Fragen oder Unklarheiten, zögere bitte nicht und melde dich gerne, unverbindlich, unter [kontakt@gesundimwesen.de](mailto:kontakt@gesundimwesen.de) !

# "Warum mache ich das eigentlich?"

## Wer wir sind:

Kai Krüger



Arzt, Inhaber von Gesund im Wesen, Initiatischer Prozessbegleiter®, Mitglied bei "Wald und Mensch" e.V.

### **Kontakt:**

kontakt@gesundimwesen.de  
Tel. 01778918306  
www.gesundimwesen.de

Dr. Marascha Heisig



Dipl.-Psych., Supervisorin, Lehrtherapeutin, Systemische Therapeutin und Familientherapeutin, Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz, Leiterin von Übergangsritualen

### **Kontakt:**

Mail: mdheisig@aol.com  
Fon: 0178 - 728 01 61  
www.supervision-coaching-therapie.de

Naturübungen sowie das achtsame und wertschätzende Teilen der gemachten Erfahrungen bilden hierbei die Grundlage. Darüber hinaus wird es fakultative Angebote der Körperarbeit geben (Qi Gong).

*Es sei kurz darauf hingewiesen, dass wir mit diesem Seminar keine gesundheitspolitischen Debatten erzeugen möchten: In diesen 4 Tagen soll es um den persönlichen Handlungsraum gehen, und die Möglichkeit, neue & selbstbestärkende Perspektiven zu entwickeln.*

*Dieses Seminar propagiert keine spezifische Glaubensrichtung. Wir werden die Veranstaltung mit 2 Fragebogen (vor und nach der Veranstaltung) auswerten, um die Wirksamkeit zu überprüfen und abzubilden.*

**Es sei kurz darauf hingewiesen, dass in diesem Seminar keine gesundheitspolitischen Debatten im Vordergrund stehen: Es soll um den persönlichen Handlungsraum gehen; die Möglichkeit, neue & selbstbestärkende Perspektiven zu entwickeln.**

Bei Fragen oder Unklarheiten, zögere bitte nicht und melde dich gerne, unverbindlich, unter kontakt@gesundimwesen.de !



## Die Eckdaten

Termin: 28.-31.08.2019 (Mi-Sa)

Leitung: Kai Krüger, Dr. Marascha Heisig

Ort: Naturgebiet im Harz (genauere Infos auf Nachfrage)

Verpflegung: Selbstversorgung. Eine Küche ist vorhanden.

Logis: Mehrbettzimmer

Kosten: 200 - 400€, inkl. Unterkunft, nach

Selbsteinschätzung

***Ein/e Held/in ist jemand, der/die sein Leben  
etwas Größerem als sich selbst gewidmet hat.***

***– Joseph Campbell***