

*

In geschützter Atmosphäre:

Eine Woche in räumlicher Nähe mit mehr oder weniger bekannten Frauen verbringen

Meditation und angeleitete Phantasie Reisen
dich selbst in Körperwahrnehmungsübungen erleben und erfahren

Themen, die dich aktuell beschäftigen anschauen und dich davon berühren lassen

Erkenntnisse in tänzerische Bewegung umsetzen und so die Möglichkeit, alte Muster zu verändern, schaffen
Darstellen von inneren Themen mit kreativen Medien oder im Thementheater

*

Neue Möglichkeiten für dich mit dir,
für dich in deiner Partnerschaft und
für dich in deinem Verhältnis zu
Menschen im Allgemeinen finden.
Dich berühren lassen.

Die Verbindung zwischen Kopf und Körper
öffnen, Gefühls nicht nur verbal äußern.

Deinen Stand-Punkt verändern.

Deinen Blickwinkel verändern,

Distanz zu „ergreifenden“ Problemen finden und
dich erholen und entspannen.

Stärkung für deinen Alltag bekommen und erhalten
lernen

*

- in Gemeinschaft sein
- Unterstützung des Frauenkreises erfahren
- spazieren gehen, saunieren, schwimmen und entspannen
im hauseigenen Whirl- u. Swimmingpool
- Spaß haben
- gemeinsames Kochen
- Entspannung und Zeit für dich
- Gespräche und Austausch über persönliche Erfahrungen
- neue Impulse für Erweiterung oder Veränderung
- Freundschaften entwickeln

Petra Cegla, Jahrgg. 1954, Ausbildungen u. a. in
Tanztherapie, Integrativer Körperpsychotherapie (IBP-
Inst. USA/Schweiz/Berlin), Gesprächstherapie n. Carl
Rogers, autorisierte 5Rhythmen® -Lehrerin.

Familien- und Lebensaufstellungen (EURASYS)
Seit 1994 Anleitung von Gruppen und Einzelpersonen
in Körperwahrnehmung, Bewegung und Tanz sowie in
körperorientierter Selbsterfahrung.



 © Core Movement



Anmeldung an: Petra Cegla

Frischwassertal 21

25992 List/ Sylt

Fon: +49 (0) 4651- 871276, Fax: - 871814

info@core-movement.com, www.core-movement.com

Bank: HypoVereinsbank, Konto: 45 052 142,

BLZ:200 300 00

Vermerk: DÄNEMARK 2012



Rhythmen des Lebens

**Seminarreise für Frauen
nach Dänemark**

25. Februar bis 3. März 2012

Leitung: Petra Cegla



Rhythmen des Lebens

Inhalt dieser Reise sind die unterschiedlichen Rhythmen, die wir in unserem Leben durchlaufen.

Dazu werden wir uns an unterschiedlichen Entwicklungsstufen orientieren. Diese Stufen beinhalten unterschiedliche Zeitspannen, durch die wir uns entweder schon „hindurchgelebt“ haben oder die noch vor uns liegen. Dabei geht es nicht so sehr direkt um die Vergangenheit sondern um das, was wir von unserem heutigen Lebenspunkt aus sehen, verstehen und annehmen können wenn wir auf unseren Lebensweg zurückschauen .

Seit vielen Jahren selbst unterwegs in Sachen Suche, Scheitern, Wahrnehmung, Erkennen, Verstehen, Erforschen und Ausprobieren bin ich heute an einem Punkt angekommen, an dem sich in mir integrierte Erfahrungen miteinander verbinden.

Diese Erfahrungen spiegeln sich auch in meinen unterschiedlichen Angeboten wider, die ich unter der Überschrift **Rhythmen des Lebens** bündeln werde. Je nach Prozess arbeite ich dann mit den Methoden, die mir am meisten geeignet erscheinen.

Dazu gehören z.B. Phantasie Reisen, Tanz- und Bewegungseinheiten, Meditationen in Ruhe und in Bewegung, Gesang und das Arbeiten mit kreativen Medien und anderes mehr. Eine wichtige und tiefe Erlebensebene hat sich mir in der Erfahrung der Langsamkeit eröffnet- diese bildet die Grundlage für die Inhalte der Seminarwoche **Rhythmen des Lebens** .



**Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart,
der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir
gerade gegenüber steht, das notwendigste Werk ist
stets die Liebe.**

Meister Eckhart

WANN: 25.2. - 3. März 2012

WOHIN: Klegod Strand, Ringköbing

KOSTEN: Wohnen und Seminar: 590.- € inkl.

Energiekosten (Sauna, Whirlpool, Swimmingpool).

Unterbringung in einem schönen Gebäudekomplex mit 10 Schlafräumen, 200 m von der Küste entfernt (DZ, einige Einzelzimmer - je nach TN - Zahl möglich). Lebensmittel nehmen wir aus Deutschland mit, diese Kosten werden aufgeteilt u. addieren sich zum *Gesamtpreis*.

AN- u. ABFAHRT: Fahrgemeinschaften in mehreren PKWs ab Sylt mit der Fähre ab List. Dazusteigen von TN, die vom Festland mitreisen, ist nach rechtzeitiger Absprache möglich.

Diese Fahrt ist ein Angebot für Frauen, die mindestens 30 Jahre alt sind, kommt zustande bei mindestens 8 Teilnehmerinnen u. ist begrenzt auf maximal 14 Teilnehmerinnen.

ANMELDUNG u. weitere INFORMATIONEN bei Petra Cegla

Bitte mitbringen:

- ♦ Robuste, wasserdichte Schuhe und Kleidung zum Spaziergehen (notfalls auch in Regen und Sturm...)
- ♦ Taschenlampe
- ♦ Hausschuhe
- ♦ deine eigene „Hausapotheke“ (z.B. Pflaster, Kopfehtabletten, Arnika, Rescue-Tropfen o.ä.)
- ♦ Meditationskissen oder - Bänkchen
- ♦ Wolldecke od. wärmendes Tuch
- ♦ Tagebuch
- ♦ 2 Geschirrhandtücher, Bettwäsche u. Handtücher (Saunatücher...) f.d. Eigenbedarf
- ♦ evt. dein eigenes Kopfkissen
- ♦ Dekoration (Bilder, Tücher, Fotos etc.) für das Zimmer in dem du während der Reise wohnst
- ♦ Duftessenzen, Massageöle, alles zum Verwöhnen und Genießen
- ♦ kleine Give-Aways (Präsente)

Bitte jede Art von Alkohol und Rauschmitteln zuhause lassen !

