



Hochseilgartenbau • Abenteuerparkbau
Hochseilgartenbetrieb • Erlebnispädagogik

Firmen Events • Outdoor Training

Tel. (+49)-8381-928489
Fax (+49)-8381-928696
Email hochseilgarten@bergwolf.net
home www.bergwolf.net

Scheidegg, 02. Dezember 2010

Seminar zur Angstbewältigung

- mit mehr Mut und Zuversicht in Job und Alltag:

Möchten Sie mit Ihren Ängsten einen entspannten, souveränen Umgang lernen, auch in schwierigen Situationen über sich selbst hinauswachsen?

Welche Ängste trage ich in mir? Wie kann ich mein Leben im Beruf, in der Familie oder im Alltag mit Mut und Zuversicht erfüllen? Welche Fähigkeiten habe ich und wie kann ich sie einsetzen?

Sind das auch Ihre Fragen? Dann sind Sie genau richtig bei unserem Seminar!

Erleben Sie sich selbst im Spannungsfeld zwischen der Angst, die uns in unseren Grenzen hält und dem Mut, der uns über unsere Grenzen hinauswachsen lässt!

Wir sind ein professioneller Anbieter für erlebnispädagogische Programme und Outdoor Trainings. Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung und Kompetenz bieten wir unter anderem Fortbildungen und Seminare im Bereich **Persönlichkeitsentwicklung** an.

Sie lernen erfolgreiche, erlebnisorientierte Konzepte zur Angstbewältigung kennen. Die Verknüpfung von theoretischem Wissen und praktischer Durchführung ermöglicht effektive Lernprozesse sowie tief greifende Selbsterfahrungen. Die Sicherheit unserer Teilnehmer steht bei unserer Arbeit immer im Vordergrund.

„Generell sollten handlungsorientierte Verfahren (z.B. Exposition im Hochseilgarten) auch in psychotherapeutische Behandlungskonzepte integriert werden“. Laut Dr. med. Kilian Mehl: „Handeln nach dem Prinzip des Lebendigen“, nachzulesen unter www.wollmarshoehe.de.

Dr. Berndt Krähmer, Oberarzt in der Panorama-Fachklinik, sagt zum Thema Angstexposition im Hochseilgarten: „Aufgrund der starken Selbsterfahrung kann ich den Hochseilgarten als Mittel zur Angstregulierung sehr empfehlen, es ist ein erprobtes und erfolgreiches Konzept“.

Ich hoffe dieses Angebot weckt Ihr Interesse an unserem Seminar. Wir würden uns freuen, wenn Sie sich entschließen, uns zu vertrauen.

Mit freundlichen Grüßen

BERGWOLF

Alfred Essenwanger
Geschäftsführer

Seminarleiter: Thomas Neuerer, www.tcm-scheidegg.com

Privatärztliche Praxis: Chinesische Medizin und Psychotherapie, Naturheilverfahren

Herr Neuerer arbeitet seit über 10 Jahren psychotherapeutisch, er ist spezialisiert auf die Behandlung von Ängsten und Outdoor-Gruppentherapie.

Angstbewältigung ist einfach... aber nicht ohne die notwendigen Kenntnisse. Im theoretischen Teil des Seminars vermitteln wir Ihnen das notwendige Wissen und bereiten Sie auf eine erfolgreiche und anhaltende Angstbewältigung vor. Eine große Dichte an verschiedenen Aufgaben fordert die Fähigkeit jedes Einzelnen und führt zu Vertrauen und Selbstbewusstsein.

Im Hochseilgarten werden Sie Ihre persönlichen Grenzen verschieben. Erfahrungen in der Natur werden in unserer leistungsorientierten Gesellschaft gerne unterschätzt. Wir werden Sie anleiten, die Natur als Spiegel Ihrer Seele wieder zu entdecken. Dadurch können Sie neue Lösungswege zu alten Problemen finden.

Durch den Kurs geführt und begleitet werden Sie von unseren sehr erfahrenen Referenten nach systemischen Gesichtspunkten. Wir handeln prozessorientiert und passen unser Programm gegebenenfalls den Erfordernissen an.

Unser Motto: gute Therapie macht Spaß!

Programm (3 Tage):

Freitag, den 08.04.2011, 15.00 Uhr

- Bewegter Einstieg ins Seminar (Begrüßung, Kennen lernen in der Runde, Vorstellung des Programms, kurze Interaktionsaufgabe)
- Zielfindungswanderung
- Theorieteil „Grundlagen der Angstbewältigung“
- Interaktionsaufgabe

Ende ca. 20.00 Uhr

Samstag, den 09.04.2011, 8.00 Uhr

- Entspannung und Einstimmung auf den Tag
- Aktionen zum Thema: Wahrnehmung, Erleben der Sinne und Körperempfinden
- 12.00 - 13.00 Uhr: Mittagspause
- Hochseilgarten Selbsterfahrung
- Ausführliche Sicherheitseinweisung für den Hochseilgarten mit vertrauensbildenden Aufgaben, Materialkunde, Kennen lernen der Sicherungstechniken
- Klettern im Hochseilgarten Scheidegg
- Ausführliche Abschlussreflexion
- 18.00 – 20.00 Uhr: Abendessen
- Nachtaktion

Ende ca. 21.30 Uhr

Sonntag, den 10.04.2011, 8.00 Uhr

- Entspannung
- Reflexion und Transfer: Wie und wo kann ich das Gelernte im Alltag umsetzen?
- Gemeinsame Übung zum Abschluss

Ende ca. 12.00 Uhr



Angebot Seminar Angstbewältigung

Datum: 08.04.2011, 15.00 Uhr - 10.04.2011, 12.00 Uhr

Kosten der Veranstaltung:

inkl. Übernachtung, Verpflegung und Seminargetränken im schönen
Freizeithaus Allmannsried: www.freizeithausallmannsried.de

“Frühbucherrabatt” bis 15. Februar 2011 € 450,- pro Person
danach € 495,- pro Person

ohne Übernachtung und Verpflegung, inkl. Seminargetränke
€ 395,- pro Person



Freizeithaus
Allmannsried



bitte abtrennen

Verbindliche Anmeldung:
Seminar zur Angstbewältigung
vom 08.04. – 10.04.2011

Name, Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Name der Einrichtung: _____

Telefon-Nr. (dienstlich): _____ **privat:** _____

Fax-Nr.: _____ **e-mail:** _____

Tel. mobil: _____

Sollte ich nach Erhalt der Anmeldebestätigung nicht in der Lage sein, am Kurs teilzunehmen, werde ich mich rechtzeitig schriftlich abmelden. Wenn meine Abmeldung nicht fristgerecht erfolgt (bis spätestens 10 Tage vor Beginn) wird die volle Kursgebühr fällig. Ich bin damit einverstanden, dass mein Name, meine Anschrift und Telefonnummer und meine Daten maschinell gespeichert werden.

Die Anmeldebestätigung erhalten Sie etwa zwei Wochen nach Eingang Ihrer Anmeldung.

Hiermit bestätige ich, obige Anmeldebedingungen gelesen zu haben. Anmeldeschluss ist der 21.03. 2011

Mindestteilnehmerzahl 10 Teilnehmer. Alle Programme inkl. 19% Mehrwertsteuer

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Ort, Datum und Unterschrift

Bitte ausgefüllt zurücksenden an:

BERGWOLF - Hochseilgarten Scheidegg
Kurstraße 14
D-88175 Scheidegg