

Nur für Sie

Auf der Zauberinsel Juist finden Sie Zeit und Raum nur für sich. Schaffen Sie sich eine persönliche Insel.

Um es mit den Worten von „Pur“ zu sagen:
„Komm mit! Komm mit mir ins Abenteuerland, auf Deine eig'ne Reise.“

Themen mit denen wir uns beschäftigen:

- ▲ Wo stehe ich und wo soll meine Reise hingehen?
- ▲ Was tut mir gut und gibt mir Kraft und Rückenwind?
- ▲ Wie kann ich den Zauber des Lebens und **meine neue Lust am Leben** espüren?
- ▲ Was macht mir Spaß und möchte ich (wieder) in meine Lebensweise integrieren?
- ▲ Wie kann ich mich entspannen und wie kann ich das in meinem Tagesablauf umsetzen?

Wohnen auf der Insel

Sie wohnen im absolut ruhig gelegenen Seminarhaus unmittelbar in den Dünen und der lange Sandstrand ist in wenigen Schritten zu erreichen.

www.pax-vereinigung.de/html/juist.html



Juist ist ein idealer Kraft-Ort, um den Alltag abzustreifen und seinen Kopf durch die frische Brise frei zu bekommen, während im Rhythmus der Wellen Neues auftaucht.

Betrachten Sie die Welt von oben und tauchen Sie ein ins **„Meer der Möglichkeiten“**.

Inspiriert von der beeindruckenden Natur gewinnen Sie an Energie, **Leichtigkeit** und neuer **Lebensmut** entsteht.

Methoden

In herzlicher Atmosphäre findet das Seminar in einer kleinen Gruppe mit maximal 8 Frauen statt.

Wir arbeiten im geschützten Raum und bei schönem Wetter am Strand oder im Garten zwischen den Dünen.

Neben Gesprächen, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen werden auch kreative Methoden wie Bewegung und Tanz sowie Malen angeboten.

Und: es bleibt genügend Zeit zum erholen, durchatmen, genießen, träumen, ...

Konditionen

- ▲ Seminargebühr **350€** inkl. MwSt.
 - ▲ Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension ca. **220€** für 4 ÜN
 - ▲ An- und Abreise Norddeich
 - ▲ Fähre Norddeich-Juist und zurück
 - ▲ Kurtaxe
-

Zu meiner Person



Martina Göß

- ▲ Diplom-Sozialpädagogin
- ▲ Psychoonkologin (Institut für medizin-psychologische Fort- und Weiterbildung psy.kom, Universitätsklinik Köln)
- ▲ Systemische Therapie und Beratung (hsi Helm Stierlin Institut, Heidelberg) i.A.
- ▲ BGT-Trainerin
Bochumer Gesundheitstraining
- ▲ NLP Master Practitioner (DVNLP)
- ▲ Langjährige Berufserfahrung im psychosozialen und klinischen Bereich

Weitere Angebote

- ▲ Psychoonkologische Einzel-, Paar- und Familienberatung
- ▲ Coaching
zur Entscheidungsfindung bei persönlichen und beruflichen Veränderungsprozessen
- ▲ Bochumer Gesundheitstraining
- ▲ **ZeitRAUM. - Seminare**
 - Kloster-Wochenende für krebserfahrene Frauen
 - Kreta für Krebserfahrene und Angehörige

Kontakt

Dipl.-Sozialpädagogin Martina Göß
Humboldtstr. 74
41061 Mönchengladbach

Fon: 02161 9489233
Mobil: 0177 6022013
info@martina-goess.de
www.martina-goess.de



ZeitRAUM.▲



Strandläufertage auf **Juist** für krebserfahrene Frauen

4 Tage im Mai/Juni 2011
Genauer Termin folgt

Zauberinsel. Meer. Durchatmen. Rückenwind.

