

# Sich bewegen – sich befreien

## Frühlingsseminar in Krefeld

*Körper, Geist und Seele in Einklang bringen durch Integratives Atmen, Psychodrama, Systemische Familienaufstellungen und kreatives Gestalten.*

IM FRÜHLING erwacht die Natur aus dem Winterschlaf. Es bilden sich Knospen und erste Blüten. So wie die Pflanzen können wir uns im geschützten Rahmen der Gruppe entfalten, bewegen und uns von starren, einengenden Mustern und Begrenzungen befreien. Eigene Themen werden bewusst gemacht und bearbeitet mit Methoden der INTEGRATIVEN ATEMTERAPIE, des PSYCHODRAMAS und der SYSTEMISCHEN FAMILIENAUFSTELLUNG.



**ASTRID GEISLER**  
Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin BDP



**ELLEN SCHLOTTNER**  
Diplom-Pädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Ausbilderin in integrativer Atemarbeit

REBIRTHING bringt unsere Lebensenergie in Fluss, hilft Blockierungen seelischer und körperlicher Art zu lösen. Wir können uns mehr und mehr entspannen und täglich neu entdecken. Im PSYCHODRAMA setzen wir unser emotionales Erleben spielerisch in Szene und öffnen Tore, uns und die anderen besser zu verstehen, uns auszudrücken, neues Handeln auszuprobieren und zu verzeihen. Im Spiel werden Situationen und Träume real und lebendig. Durch die Veränderung unserer Wahrnehmung ist es möglich, Konflikte zu lösen. In der SYSTEMISCHEN FAMILIENAUFSTELLUNG helfen heilende Begegnungen mit den Mitgliedern unseres Systems uns aus Verstrickungen zu lösen und Frieden zu finden. KREATIVES GESTALTEN als Bestandteil des Seminars ermöglicht, unser eigenes kreatives Potential zu entdecken und zu erweitern sowie das während des Seminars Erfahrene kreativ zu integrieren.



**HEIKE KLEFFMANN**  
Freischaffende Künstlerin, Yogalehrerin

Der offene Raum im ESSENTIELLEN THEATER und FREIER TANZ laden ein, uns in unseren neu erkannten Möglichkeiten auszudrücken und darzustellen. In der Akzeptanz erfahren wir den Ausdruck unserer Licht- und Schattenseiten, wie sie sich im Augenblick zeigen, als harmonisierend und heilsam. So ebnen wir den Zugang zu unserem schöpferischen Potential, erwecken und nähren den kreativen Menschen in uns.

Seminartermin:

20. – 23. April 2022

SEMINARRAUM KREFELD  
Weyerhofstraße 67, 47803 Krefeld  
Beginn: 10 Uhr (ganztägig)

Teilnahmegebühr: 490,- €

Inclusive Mittagessen

Info:

ELLEN SCHLOTTNER: Tel. 02151 / 532 40 52, email [info@ellen-schlottner.de](mailto:info@ellen-schlottner.de)  
ASTRID GEISLER: email [astrid.geisler@gmx.net](mailto:astrid.geisler@gmx.net)

## Wichtige Informationen

Für die Arbeit in Familienaufstellungen ist es wichtig, von den zu unseren Familien gehörigen Menschen und den bedeutsamen Ereignissen zu wissen:

Hatten Vater oder Mutter vor oder während der Ehe wichtige andere Partner, und sind Kinder aus diesen Beziehungen hervorgegangen? Gab es bei den Großeltern solche wichtigen anderen Partner und eventuell Kinder aus diesen Beziehungen? Gab es in der Herkunftsfamilie eigene Geschwister, die tot geboren wurden oder früh starben, wurden Kinder früh weggegeben? Haben die Eltern Geschwister in der Kindheit oder Jugend verloren? Gab es in der Herkunftsfamilie besondere und schwere Schicksale wie Behinderung, Adoption, schwere Krankheiten, Tod einer Frau im Kindbett, Suizid oder Verbrechen? Oder Erfahrungen in Krieg, Gefangenschaft, Verfolgung, Vertreibung?

Für die Gegenwartsfamilie sind für beide Partner einmal die oben genannten Informationen aus den beiden Herkunftsfamilien bedeutsam. Zur Gegenwartsfamilie gehören auch die früheren wichtigen Partner der Frau und des Mannes und gegebenenfalls die Kinder aus diesen Beziehungen. Bei Adoptivkindern gehören neben den Adoptiveltern die leiblichen Eltern des adoptierten Kindes zur Gegenwartsfamilie.

Es wäre schön, wenn Sie die noch ausstehenden Informationen bis zum Seminarbeginn einholen könnten. Auf diese Weise unterstützen Sie die Arbeit in dem Seminar bei der Suche nach guten Lösungen.



# Anmeldung Frühlingsseminar

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mobil \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

Ich melde mich hiermit verbindlich zum Seminar „SICH BEWEGEN – SICH BEFREIEN“, 20. – 23. April 2022, an. Ich erkläre, dass ich in eigener Verantwortung am Seminar teilnehme und aus eventuellen Folgen keine Ansprüche ableiten werde. Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen sind mir bekannt. Die Teilnahmegebühr von 490,-€ überweise ich auf das unten aufgeführte Konto.

## CORONA-SCHUTZ

Wir halten uns an die aktuellen Corona-Schutzbestimmungen. Bitte informieren Sie sich.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## Kontoverbindung:

HUMANITAO - Stiftung, Stichwort: Sich bewegen  
Sparkasse Krefeld, BIC SPKRDE33XXX  
IBAN DE23 3205 0000 0080 0267 68

# Finca El Tejar



In einem wunderschönen Tal in den Bergen Ojens, einem der malerisch weißen Dörfer Andalusiens in der Nähe von Marbella (ca. 20 Autominuten entfernt), liegt die stiftungseigene ökologisch bewirtschaftete Finca El Tejar und lädt mit ihrer paradiesischen Schönheit zu tätiger Mitarbeit in erholsamer Naturverbundenheit ein. Ein munterer Bach mit einem kleinen Naturteich lockt zum Verweilen und zum Erfrischen. Im nahen Yogacenter Marbella besteht die Möglichkeit zur Übung von Yoga und Tai Chi.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### Zahlung

Der Teilnehmer gilt als angemeldet, wenn der Seminarbetrag oder eine Anzahlung von € 200,- bezahlt wurde. Bei Anzahlung muss der Restbetrag 2 Wochen vor Beginn des Seminars eingegangen sein. Die Rückzahlung von Anzahlungen ist möglich, wenn die Absage 3 Wochen vor Seminarbeginn erfolgt. In diesem Fall wird die Hälfte des gezahlten Betrages erstattet. Bei späterer Absage verfällt der Anmeldebetrag, es sei denn, dass für den Kurs ein Ersatzteilnehmer gestellt wird.

### Haftung

Jeder Kursteilnehmer bestätigt mit seiner Unterschrift, dass er die Verantwortung zur Teilnahme am Seminar selber trägt.

www.humanitao-stiftung.com

# Sich bewegen – sich befreien

Frühlingsseminar  
in Krefeld



Ein ganzheitliches, kreatives und  
psychotherapeutisches Gruppenerlebnis

20. – 23. April 2022

# humanitao

S T I F T U N G