

**Anmeldung und Informationen
zum Ganzheitlichen Gesundheits-
training auf Amrum bitte an**

Telefonisch: 0841/ 12 84 803

Schriftlich: Christel Schoen
Auf der Höhe 15
85051 Ingolstadt

Email: info@projekt-mut-mach-buch.de

Ich erkenne die Bedingungen an, nehme in eigener Verantwortung am Ganzheitlichen Gesundheitstraining, vom 11.4. - 16.4.2016 auf Amrum teil und melde mich hiermit verbindlich an

Name:

Adresse:

Tel/Mail:

EZ DZ

Bes. Essenswünsche: _____

Datum/Unterschrift: _____

Sie erhalten umgehend eine Buchungsbestätigung, Damit wird die Anmeldung verbindlich.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.projekt-mut-mach-buch.de

Die Kursleiterin

Christel Schoen,
Ingolstadt

Diplompädagogin,
Autorin, Herausgeberin,
Gesundheitstrainerin

www.bochumergesundheitsraining.de



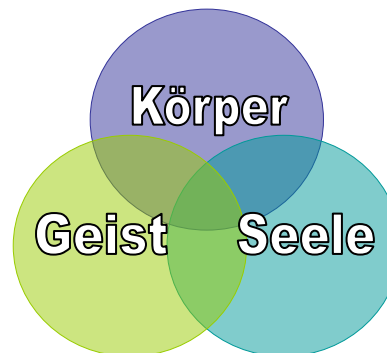
Selber 2008 an Krebs erkrankt. Ihre Tätigkeit steht im engen Bezug zur persönlichen Krebsbetroffenheit.

Initiatorin des Projektes „Mut-mach-Buch“

Herausgeberin der beiden Bücher:

Krebs: Alles ist möglich - auch das Unmögliche
Persönliche Berichte v. Krebsbetroffenen

Krebs: Wege aus der lauten Stille des Schweigens - Persönliche Berichte von Krebsbetroffenen und ihnen nahestehenden Menschen



**Das Immunsystem stärken,
die Selbstheilungskräfte fördern,
eigene Kraftpotenziale entdecken**



**mit dem ganzheitlichen
Gesundheitstraining
für Krebspatienten in der Nachsorge
auf der Nordfriesischen
Insel Amrum**

vom 11.4 bis 16.4.2016

Eine freudvolle Entdeckungsreise zu uns selbst

Auch wenn wir mit der Diagnose „Krebs“ leben müssen, lassen sich Lebenskraft und Lebensfreude steigern. Finden Sie mit dem Gesundheitstraining auf Amrum heraus, was Sie selbst **zusätzlich** zur medizinischen Versorgung für Ihre Genesung tun können.

Das Gesundheitstraining ist **kein Ersatz** für notwendige ärztliche und medikamentöse Behandlungen. Es kann diese aber wirkungsvoll und nachhaltig unterstützen und eine wichtige Grundlage schaffen, für bessere Bewältigungsstrategien im Umgang mit der schweren Erkrankung und für mehr Lebensqualität.

Das milde Reizklima, die klare Nordseeluft - das Gehen am Strand, auf den Bohlenwegen durch die Dünen - entspannen und regenerieren. Das Zusammenspiel von Gesundheitstraining und der Heilkraft der Natur erfüllt uns mit mehr Wohlbefinden und neuer Lebenslust, übt eine einzigartige Wirkung auf Körper, Geist und Seele aus. Es stärkt unser Immunsystem und die Selbstheilungskräfte. Ebenso steigert es unser Selbstwertgefühl, Selbstverantwortung und unsere Handlungsfähigkeit. Zudem bietet das Seminar emotionale Entlastung und Unterstützung durch Austausch in einer Gruppe „Gleichgesinnter“.

Programminhalte:

Neben thematischen Impulsreferaten, Erfahrung- und Informationsaustausch, Entspannungsübungen und Visualisierungen werden auch erlebnisaktive Methoden (Malen, Musik) angeboten. Diese sollen vor allem Freude machen, Hoffnung und Lebenszuversicht fördern.

Um eine möglichst entspannte Atmosphäre entwickeln zu können, werden in Absprache mit der Gruppe, die Seminareinheiten über die Tage verteilt.

Folgende Lebensbereiche, die für die seelisch-körperliche Gesundheit von besonderer Bedeutung sind, werden angesprochen:

- 1. Orte der Ruhe und Kraft**
- 2. Lebensfreude/Lebensenergie**
- 3. Grundbedürfnisse/ Abwehrkräfte**
- 4. Selbstvertrauen**
- 5. Lebensplanung/Lebensziele**

Grundlage für dieses ganzheitliche Trainingsprogramm bilden unter anderem die Erfahrungen des amerikanischen Arztes und Krebs-therapeuten Dr. Carl Simonton, die auf einen engen Zusammenhang zwischen unserem seelischen Befinden und den körperlichen Selbstheilungskräften aufbauen.

Kontra-Indikation:

Menschen mit psychotischen Erfahrungen

Organisatorisches:

Anzahl der Seminarteilnehmer/innen:

min. 8 bis max. 12 Personen

Seminartermin: 11.04. bis 16.04.2016

Veranstaltungsort:

Hotel Seeblick **** www.seeblicker.de
Norddorf auf Amrum - www.amrum.de

Anreise:

per Auto oder Bahn, www.diebahn.de
bis Dagebüll, weiter mit der Fähre bis
Wittdün, Amrum, www.faehe.de
Gepäckservice: www.amrum-gepaeck.de

Seminargebühr: 1470,- € p. P.

incl. Übernachtung im Einzelzimmer (mit Begleitperson im Doppelzimmer möglich), Vollverpflegung, Nutzung des Spa-Bereichs im Hotel, Seminarunterlagen (ohne Fahrtkosten)

Anmeldeschluss: Freitag, 31. Jan. 2016

Bei Stornierungen nach dem 28.3.2016 sind **nur** die Kosten für Unterkunft und Verpflegung zu zahlen, wenn der freiwerdende Platz nicht von einer/m weiteren Teilnehmer/in (z.B. von der Warteliste) kurzfristig übernommen wird.

Nachmeldungen sind auf Anfrage möglich.