

## SEMINARBLAUF

(Änderungen vorbehalten)

### Sonntag, 16. Mai 2010: Anreisetag

Ab 16:00 Uhr	Anreise
18:30 Uhr	Abendessen
19:30 - 21:00 Uhr	Seminarbeginn

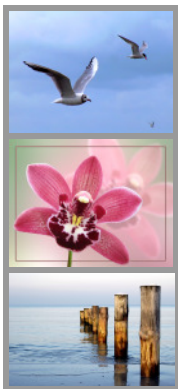
### Montag, 17. Mai – Samstag, 22. Mai 2010

Der Morgen ist bis 8:30 Uhr in Stille.

07:30 - 08:00 Uhr	Meditation
ab 08:00 Uhr	Frühstück
09:30 - 12:00 Uhr	Seminar (mit Teepause)
17:30 - 18:30 Uhr	Abendrunde + Meditation
18:45 Uhr	Abendessen

### Sonntag, 23. Mai: Abreisetag

07:30 - 08:00 Uhr	Meditation
ab 08:00 Uhr	Frühstück
09:00 bis 10:00 Uhr	Abschiedsrunde



## INFORMATIONEN

### Seminarkosten

Für die Teilnahme an dem siebentägigen Seminar „Wege zur Gelassenheit“ mit Tineke Osterloh:

- Anmeldung bis zum 12. Februar 2010: 390 Euro pro Person (Frühbucher).
- Anmeldung ab dem 13. Februar 2010: 440 Euro pro Person.

Das Seminar ist in der Regel schnell ausgebucht. Bitte melden Sie sich daher rechtzeitig an und nutzen Sie den Frühbucher-Rabatt.

### Pensionskosten im Haus Eckart

Übernachtung und köstliche vegetarische Halbpension (reichhaltiges Frühstück und Abendessen):

- EZ mit HP ab 45 Euro pro Person / Nacht.
- DZ mit HP ab 40 Euro pro Person / Nacht.
- Mini-EZ mit HP ab 35 Euro pro Person / Nacht.

### Kurtaxe

Amrum Kurtaxe: 2,50 Euro pro Tag.

### Die An- und Abreise werden selbst organisiert.

### Bezahlung

Die Seminarkosten werden mit der Anmeldung überwiesen. Die Übernachtungskosten und die Kurtaxe werden direkt im Haus Eckart gezahlt.

### Teilnehmerzahl

8 – 12 Personen.

### Anmeldung und Information

Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldung auf unserer Website. Für weitere Informationen und Fragen rufen Sie gerne an!

Tineke Osterloh, Telefon 040 – 866 46 681  
Mo.- Fr. 10 - 13 Uhr und nach Vereinbarung

[www.klarheit-finden.de](http://www.klarheit-finden.de) (Online-Anmeldung)  
[info@klarheit-finden.de](mailto:info@klarheit-finden.de)

TINEKE OSTERLOH + LUTZ BEHRENS  
OSTERLOH | BEHRENS GBR

# WEGE ZUR GELASSENHEIT

SEMINAR AUF AMRUM  
16. MAI – 23. MAI 2010  
| HAMBURGER SCHULFERIEN |



MIT TINEKE OSTERLOH  
[www.klarheit-finden.de](http://www.klarheit-finden.de)

## SEMINARLEITERIN

---

Tineke Osterloh ist systemischer Coach, Volljuristin und Mentorin für buddhistische Weisheitslehren und Achtsamkeitsmeditation. Sie lebt mit ihrer Familie in Hamburg



## SEMINARPROGRAMM

---

- Täglich vier Stunden Seminarprogramm mit Sequenzen zum Innehalten und Meditieren, sowie themenbezogenen Coaching – Übungen und Vorträgen, die Sie zu neuen Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten anregen.
- Am Nachmittag gibt es die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit Tineke Osterloh. Außerdem bleibt Ihnen viel Zeit zur freien Gestaltung nach Ihren eigenen Bedürfnissen: Schlafen, Lesen, Fahrradfahren, Laufen am Strand...
- Vor dem Abendessen treffen wir uns zu einer gemeinsamen Gesprächsrunde in der Glasveranda und beenden den Tag mit tiefer Entspannung und Meditation.
- Mittwoch: stiller Tag (mit Programm). Am Nachmittag ist eine längere meditative Wanderung am Strand geplant (wetterabhängig).

### **Zusatzangebot: Ayurvedische Ölmassage.**

Wer sich etwas besonders Gutes gönnen möchte, kann sich nachmittags im Haus Eckart von Kanta Pröseler professionell mit einer sanften, tief entspannenden ayurvedischen Ölmassage verwöhnen lassen. Der pure Genuss!

## WEGE ZUR GELASSENHEIT

---

Gelassenheit ist eine Facette des Selbstbewusstseins, die jeder selbst entwickeln kann. Wer mit Gelassenheit als innerer Haltung durchs Leben geht, lässt sich nicht so leicht von der allgemeinen Hektik beeinflussen oder von den Launen und Urteilen anderer.



Mit Gelassenheit kann man das Leben so nehmen, wie es kommt, und zu den eigenen Bedürfnissen und Grenzen stehen, ohne Angst und schlechtes Gewissen.

Gelassenheit ist eine Frage der Einstellung, und die können Sie so verändern, dass sie Ihren Alltag besser unterstützt.

Dieses Seminar gibt Ihnen Raum und Anregung auf dem Weg in ein entspanntes Leben.

## NORDSEE-INSEL AMRUM UND HAUS ECKART

---

- **Die Nordsee-Insel Amrum** liegt südlich von Sylt und ist in etwa zwei Stunden mit der Fähre ab Dagebüll zu erreichen. Eine zweite Fährverbindung besteht von Nordstrand über Hallig Hooge nach Amrum.

Die intensive Atmosphäre am Meer weckt alle Sinne: Sonne, Wind, Sand und Wasser regen den Körper und Seele an und können einen sehr tiefen Erholungseffekt haben.

In Wittdün erschließen Bohlenwege die kraterartige Dünenlandschaft und führen zur Weite des Kniepsandes, wo man ganz für sich allein und ungestört sein kann.

- **Das Haus Eckart in Wittdün** auf Amrum ist eine über 100 Jahre alte Villa mit einer sehr sonnigen und freundlichen Atmosphäre. Das Haus hat insgesamt elf Gästezimmer. Die Duschen und Toiletten befinden sich auf dem Flur.



Das großzügige Dünengrundstück des Hauses lädt ein zum Innehalten, Träumen und Entspannen.