

AMRUM

HERBSTSEMINAR

23. BIS 29. SEPTEMBER 2012

MIT TINEKE OSTERLOH



## ACHTSAMKEIT

UND DIE KUNST, GUT FÜR SICH ZU SORGEN

---

Die Kunst der Achtsamkeit ist ein wertvoller Weg, um Klarheit und Gelassenheit zu entwickeln.

Präsenz und Bewusstsein, Offenheit und innere Großzügigkeit werden geschult. Dazu gehört es,

- den Körper zu spüren und zur Ruhe zu kommen,
- die Gedanken und Emotionen zu erkennen und zu ordnen,
- konstruktive und destruktive persönliche Überzeugungen zu verstehen und neu einzuschätzen,
- die eigenen Bedürfnisse, Werte und Grenzen zu erkennen und zu kommunizieren,
- das Herz zu öffnen, Selbstvertrauen und Selbstmitgefühl zu entwickeln.

### FÜR WEN IST DIESES SEMINAR GEEIGNET?

---

Dieses Seminar ist für Sie richtig, wenn Sie eine Woche Auszeit nehmen wollen, um etwas für sich persönlich zu tun und eine achtsame, fürsorgliche innere Haltung entwickeln möchten.

### TINEKE OSTERLOH

---



Coach | Dharma Coach  
Individuelle Beratung und Prozessbegleitung

Buddhistische Meditationslehrerin  
(Theravada Tradition)

## AMRUM

ACHTSAMKEIT UND DIE KUNST, GUT FÜR SICH ZU SORGEN  
23. BIS 29. SEPTEMBER 2012

### SEMINARINHALT

---

Täglich vier Stunden Seminarprogramm mit TINEKE OSTERLOH: Vorträge, Achtsamkeitsübungen und Coaching – Übungen zum Thema Selbstfürsorge. Sie erhalten viele Anregungen für neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten. Außerdem gibt es regelmäßig Zeit zum Innehalten und Meditieren. Am Nachmittag können Sie die persönlichen Themen in Einzelgesprächen mit Tineke Osterloh vertiefen.

Ergänzend leitet SUSANNE BODEWALDT-WESCHE (Physiotherapeutin und Yogalehrerin) vor dem Abendessen eine Stunde Achtsamkeitsübungen zur vertieften Körperwahrnehmung.

Nachmittags bleibt Ihnen ausreichend Zeit zur freien Gestaltung nach Ihren eigenen Bedürfnissen: Schlafen, Lesen, Fahrradfahren, große Spaziergänge am Strand...

Mittwoch: Loslassen – Stille – bei sich ankommen.

Intensivtag für Achtsamkeitspraxis. Das Seminarprogramm findet im gleichen Umfang statt. Genießen Sie es jedoch als Teilnehmerin, an diesem Tag von 9:00 bis 18:30 Uhr nur sehr wenig zu sprechen oder ganz in Stille zu bleiben.

### SEMINARABLAUF

(Änderungen vorbehalten)

---

Sonntag, 23. September 2012: Anreisetag

Ab 16:00 Uhr	Anreise
18:30 Uhr	Abendessen
19:45 Uhr	Seminarbeginn



Montag, 24. – Freitag, 28. September 2012

07:30 Uhr	Stille Meditation
ab 08:00 Uhr	Frühstück
09:30 - 12:00 Uhr	Seminar (mit Teepause)
17:00 - 19:00 Uhr	Seminar
19:00 Uhr	Abendessen



Samstag, 29. September 2012: Abreisetag

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

## AMRUM

ACHTSAMKEIT UND DIE KUNST, GUT FÜR SICH ZU SORGEN  
23. BIS 29. SEPTEMBER 2012

### NORDSEE-INSEL AMRUM

---

Amrum liegt südlich von Sylt. In Wittdün erschließen Bohlenwege die kraterartige Dünenlandschaft und das Vogelschutzgebiet.

In der Weite des Kniepsandes kann man ganz für sich allein und ungestört sein. 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.

Anreisemöglichkeiten:

Fähre ab Dagebüll - [www.faehre.de](http://www.faehre.de)

Fähre ab Nordstrand + Fähre ab Hörnum (Sylt) - [www.adler-schiffe.de](http://www.adler-schiffe.de)

Schleswig-Holstein-Ticket ab Hamburg (ab 26 Euro) - [www.bahn.de](http://www.bahn.de)

Flüge nach Sylt - [www.flughafen-sylt.de](http://www.flughafen-sylt.de)

### HAUS ECKART

---

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 zwölf Gästezimmer. Die Duschen und Toiletten befinden sich auf dem Flur.

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

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. (Bitte Kosten erfragen.)



## AMRUM

ACHTSAMKEIT UND DIE KUNST, GUT FÜR SICH ZU SORGEN  
23. BIS 29. SEPTEMBER 2012

### KOSTEN + ANMELDUNG

---

#### Seminarkosten

Für die Teilnahme an dem sechstägigen Seminar:

- Anmeldung bis zum 25. Juni 2012:  
455 Euro pro Person (Frühbucher).
- Anmeldung ab dem 26. Juni 2012:  
495 Euro pro Person.

Am Ende des Seminars erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

#### Teilnehmerzahl

Kleine Gruppe: 8 – 11 Personen.

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

#### Pensionskosten im Haus Eckart

Übernachtung und vegetarische Halbpension (Frühstück + 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.

#### Bezahlung

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

#### 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., Di. + Do. 10 - 12 Uhr und nach Vereinbarung

info@klarheit-finden.de  
www.klarheit-finden.de/seminare

Tineke Osterloh + Lutz Behrens  
Osterloh | Behrens GbR Hamburg