

# **Leicht & Lebendig – Chiemsee-Urlaub 18. – 22.10.2017**

## **im Schloss Oberbrunn**

Mit Waltraud Arends und Hubert Ehlert



Hügel – bewaldet, beweidet, klare Seen und Wasserläufe zu Füßen. Wundervolle Landschaft. Mittendrin das Schloss Oberbrunn. Ein paar Tage zum Erholen.

Wie findet man zu idealen äußeren Bedingungen inneren Zugang?

Wie löst sich subtiler Erwartungsdruck – beste Bedingungen für eine gute Zeit zu haben – und wandelt sich in offene Weite, die mit der Landschaft eins wird?

Bei Leicht & Lebendig entsteht in aller Regel rasch Entspannung, Gelassenheit und Frieden. Und damit auch soziale Entspannung. Der Seminarteil unterstützt damit wesentlich die Fähigkeit, die Urlaubsaktivitäten (und Passivitäten) zu genießen – zusammen mit anderen oder für sich.

Durch den Wechsel von Seminar und Urlaub – also freier Gestaltung und angeleitetem Seminar – setzt frühzeitig ein sich vertiefender Regenerationsprozess ein. Und das, während man mal im Genuss wundervoller Berührung versunken ist, oder auf dem Weg zum Kloster Seeon mal ins Schnaufen gerät, mal ins tiefe Durchatmen angesichts der Landschaft.

Während man also das Leben mal so, mal so genießt, laden innere Akkus auf, lösen sich Anspannungen und setzen Heilprozesse ein.

Folgende Ansätze und Methoden wirken bei L&L

**Dynamische Entspannung nach Peter Bergholz** (Jahrgang 1949)

Wechsel von mobilisierenden und harmonisierende Elementen

**Grundbedürfnisse fürs Wohlbefinden nach Gerda Boyesen** (1922 - 2005)

Darunter sind Spielen, Berührung, Bewegung, Zugehörigkeit, Abwechslung.

**Gewahrsein, Zen, Energiearbeit**

"Im Moment anwesend sein" ist wesentlicher Schlüssel zu Lebensqualität

**Kreativität, Spaß, Spontaneität**

L&L ist stets aufs Neue ein Gemeinschaftskunstwerk absichtslos entstanden

Noch zwei Infos: Dieser Seminarurlaub ist sehr günstig, weil Absolventinnen der L&L-Ausbildung Leitungsproben anbieten.  
Man kann schon am 17.10. anreisen und bis zum 24.10. verlängern.

## **Es leiten**

### **Waltraud Arends (1956)**

Leitet seit 1990 Gruppen, Tanz, Bewegung, Entspannung. Heilpraktikerin (Psychotherapie); NLP-Practitioner, Coaching, In-Touch-Massagetherapeutin; L&L Ausbildung 2009

### **Hubert Ehlert (Jahrgang 1954)**

Märchenerzähler; Zen-Praxis. Psychodrama-Ausbildung, Energiearbeit mit Michael Barnett, 1996 Ausbildung Dynamische Entspannung (Peter Bergholz), zeitweise im Ausbildungsteam; Fortbildung Therapeutisches Begleiten.

Seit 1997 Leitung von Entspannungsgruppen. Mit Peter Bergholz 1998 bis 2001 Meeting People geleitet, 2001 L&L gegründet.

**Mitmachen** können 12 Teilnehmer/innen

**Mitbringen:** Haus- und Wanderschuhe. Vorhanden: Bettzeug + Handtücher

150 EUR **Teilnahmegebühr**

110 EUR **Teilnahmegebühr ermäßigt (mindestens 20 x teilgenommen)**

70 EUR **Hartz4 u.ä. Situation**

## **Unterkunft und Verpflegung**

250 Euro Einzelzimmer Alpenblick (140 EUR U / 110 EUR V)

220 Euro Doppelzimmer Alpenblick (110 EUR U / 110 EUR V)

235 Euro Einzelzimmer Dorfblick (125 EUR U / 110 EUR V)

200 Euro Doppelzimmer Dorfblick (90 EUR U / 110 EUR V)

160 Euro 4er-Zimmer (50 EUR U / 110 EUR V)

## **Anmeldeverfahren:**

Telefonisch oder per Email anmelden und 100 EUR Teilnahmegebühr überweisen.

Kto. Hubert Ehlert, 0100 875 503, Sparda Hamburg, BLZ: 206 905 00.

IBAN: DE4320 6905 0001 0087 5503, BIC-Code: GENODEF1S11

Im Falle der Nichtteilnahme wird dieser Betrag zur Storno-Gebühr.

## **Info + Anmeldung:**

Hubert Ehlert: Tel. 040 764 11 321 [www.leicht-und-lebendig.de](http://www.leicht-und-lebendig.de),

eMail: leicht.lebendig@online.de