

Liebe Interessierte,

vom **Freitag, 6. März (Anreise ab 18:00 Uhr)** bis **Sonntag, 8. März** findet ein intensives Praxis- und Retreat-Wochenende mit **Malte** und seinem Team statt.

Das Wochenende richtet sich an Menschen, die sich selbst besser verstehen möchten – insbesondere dort, wo sie sich im Alltag immer wieder selbst im Weg stehen: durch innere Blockaden, alte Ängste, Zweifel, innere Spannungen oder automatische Reaktionsmuster.

Von Automatismen zu innerer Klarheit

Viele unserer heutigen Reaktionen entstehen nicht aus der aktuellen Situation, sondern aus unbewussten Mustern, die sich aus früheren Erfahrungen gebildet haben. Das Nervensystem reagiert dann auf alte innere Landkarten – auch wenn die Gegenwart objektiv etwas anderes erfordern würde.

Das kann dazu führen, dass Menschen trotz klarer Ziele nicht ins Handeln kommen, sich innerlich bremsen oder immer wieder in denselben inneren Schleifen landen.

Im Seminar arbeiten wir genau an dieser Schnittstelle zwischen Erfahrung, Wahrnehmung und Handlung.

Mit **NLP-Tools** (u. a. dem Prinzip „*Die Landkarte ist nicht das Gebiet*“) wird erfahrbar:

- wie unser Gehirn Informationen filtert, bewertet und speichert,
- wie daraus innere Wirklichkeitsmodelle entstehen,
- und wie diese Modelle unser Verhalten heute automatisch steuern.

Darauf aufbauend lernen die Teilnehmenden konkrete Werkzeuge, um:

- alte innere Muster bewusst zu erkennen,
- neue Perspektiven auf aktuelle Situationen zu entwickeln,
- innere Blockaden zu regulieren,
- und wieder mehr Wahlfreiheit im eigenen Denken, Fühlen und Handeln zu gewinnen.

Ergänzt wird die Arbeit durch Elemente aus der **Radikalen Erlaubnis**, dem **Focusing** sowie **körperzentrierter Wahrnehmungsarbeit**, um Veränderung nicht nur kognitiv, sondern auch emotional und körperlich zu integrieren.

Das Wochenende findet in einer ausgewählten Gruppe statt und ist als gemeinsames Retreat gestaltet. Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich mit eigenen inneren Themen ehrlich auseinanderzusetzen und Neues praktisch zu erproben.

Ort & Unterkunft

Die Veranstaltung findet in der **Oase Greifenstein** statt.
Die **Zimmerbuchung erfolgt direkt über die Unterkunft.**

Buchungsanfragen bitte an:

Agnes Ewerling
Zur Bruchwiese 4
D-35753 Greifenstein-Holzhausen
Telefon: 06478 / 277 779 (AB)
E-Mail: agnes.ewerling@oase-greifenstein.de

Übernachtungsmöglichkeiten (inkl. Bettwäsche & Handtücher)

- **Einzelzimmer:** 50 € pro Nacht
- **Doppelzimmer:** 40 € pro Person / Nacht
- **Matratzenlager:** 20 € (eigener Schlafsack erforderlich)
- **Zelten / Stellplatz Wohnmobil:** 15 € (inkl. Dusche/WC)
- **Küchennutzung:** 5 €
- **Hunde:** 5 € pro Nacht (bitte mit Rücksicht auf andere Gäste)

Hinweis: Duschen und Toiletten befinden sich außerhalb der Zimmer. Bei voll belegtem Haus teilen sich zwei Zimmer ein Bad.

Verpflegung

Es gibt **vegane Vollverpflegung** mit drei warmen Mahlzeiten täglich, größtenteils in Bio-Qualität:

frisch zubereitet, mit selbstgebackenem Brot, eigenen Aufstrichen, Suppen, Gemüse und vielem mehr.

Kosten für Vollverpflegung: 80 € für 6 Mahlzeiten.

Kosten

Seminargebühr: 50 €

Dein Platz ist reserviert, sobald du die Seminargebühr an folgende IBAN überwiesen hast:

Kontoinhaber: Malte Niessing

IBAN: DE10 1101 0101 5387 2059 07

Gebühr für **Unterkunft und Verpflegung** je nach gewählter Unterkunftsform: 100 - 180 €

Für die Wahl deines Zimmers bitte Agnes kontaktieren. Die Kontaktdaten findest du oben.

! Stornobedingungen der Unterkunft

- Absage **3 Tage oder weniger** vor Beginn: Unterkunft & Verpflegung sind vollständig zu bezahlen
- Absage **4–7 Tage** vor Beginn: 50 % der Übernachtungskosten
Diese Bedingungen werden mit der Buchung anerkannt.

Bei Fragen zum Seminar selbst kannst du dich gern separat melden.

Wir freuen uns auf ein intensives, klares und wirksames Wochenende.

Herzliche Grüße

Malte