

1. Gestalt – Camp 2023

Atlantikinsel Ile de Ré, Frankreich

**Für Persönlichkeit & Beruf
Selbsterfahrungswoche**

03.06. – 10.06.2023



Was ist Gestalttherapie?

Gestalttherapie ist eine Therapieform, eine besondere Weise des Lernens, Lebensphilosophie und innere Haltung von Achtsamkeit, Anerkennung und Würdigung. *Gestalt*, so die Kurzform, unterstützt Menschen in Krisen, bei Wachstums- und Veränderungsprozessen. Sie findet weltweit dort Anwendung, wo Menschen mit Menschen arbeiten.

Woher kommt der Begriff „Gestalt“?

Der Begriff *Gestalt* ist aus der Gestaltpsychologie übernommen und bedeutet so viel wie *Ganzes* oder *Ganzheit*. In der deutschen Sprache ist der Begriff ein Synonym für FORM

Was macht Gestalttherapie?

Aus der Gestaltpsychologie stammt die Erkenntnis, dass der Mensch seine Wahrnehmungen zu sinnvollen Einheiten, *Gestalten*, zusammenfügt.

Gestalttherapie fördert deshalb Ihre Wahrnehmungs-, Kontakt-, Dialog- und Konfliktfähigkeit. Differenzierte Wahrnehmung eröffnet mehr und neue Handlungsoptionen. So wird dann z.B. im Vorgesetzten nicht mehr automatisch der eigene Vater gesehen oder in der Partnerin die eigene Mutter, was stimmigere Verhaltensweisen nach sich zieht.

Was ist Gestaltkunst- & Gestaltkörpertherapie?

Ich nutze in dieser Arbeit die Mittel der Kunst sowie der behutsamen Körper- und Atemarbeit. Natürlich immer nur in Abstimmung mit der Klientin/dem Klienten.

Farben, Formen und Töne drücken wortlos aus, was (noch) nicht benannt werden kann. Sie können szenisch darstellen, was manchmal körperlich schmerzhaft nach Ausdruck sucht oder im Ton die Erde neu begreifen. Körper und Atem fördern Ihr *Bei-sich-sein* und *ein-Zuhause-finden* im eigenen Leib.

„Gestalttherapeutische Gruppen bieten eine ganz eigene Beratungsqualität. Gestalt unterstützt die Fähigkeit bei sich zu bleiben UND in Kontakt zu sein mit sich selbst und dem Gegenüber. Nicht zuletzt bieten Gruppen eine kostengünstige und damit stressmindernde Alternative zur Einzelberatung. Oder wie kürzlich eine Teilnehmerin sagte: *Die Gruppe ist das Beste was mir passieren konnte.*“

Luitgard Gasser Leben & Raum

GESTALT - Beratung/Supervision/Coaching seit 1993

Am Pappelweiher 32
52066 Aachen
Tel. 0241 / 57 93 51
info@luitgard-gasser.de
www.luitgard-gasser.de

Vereinbaren Sie einen kostenfreien
Online – Kennenlerntermin!

 **Luitgard Gasser**
Gestalttherapeutin · Supervisorin
Leben & Raum

1. Gestalt - Camp 2023

Atlantikinsel Ile de Ré, Frankreich

Leitthema:
FrauenZimmer® - Männer(T)Räume
Bei sich bleiben UND in Beziehung treten.

„Elefanten versuchen nicht, Giraffen oder Schwalben zu werden. Radieschen versuchen nicht Rote Beete zu werden. Aber wir versuchen zu sein, was wir nicht sind. Wir ersticken an Idealen, die unerreichbar sind oder die nur auf unsere eigenen Kosten erreicht werden können. Wir gehen auf Zehenspitzen, um nur ja nirgendwo anzustoßen und werden schließlich ärgerlich auf unsere Zehen, wenn sie uns wehtun.“ (B.-P. de Roeck, Gras unter meinen Füßen)

Eine ganze Woche Gestaltarbeit wird sicher intensiv; zwischen Abgrenzung und Verbindung, zwischen all-ein-sein und mit-ein-ander-sein. Verschiedenste Möglichkeiten also, das Gewahrsein Deiner selbst - Deines Körpers, Deiner Gefühle und Deiner Umwelt - neu und bewusst zu erfahren. Wie in der Jahresgruppe biete ich zahlreiche Möglichkeiten wie den Einbezug von Träumen, Phantasien, gemalten Bildern, Rollenspielen, Körperprozessen, Aufstellungsarbeit ua. ebenso wie das gemeinsame Gespräch um Dich darin zu unterstützen, Deine bisherigen Lebens- und Handlungsstrategien zu erkennen, zu überprüfen und zu neuer Stimmigkeit zu fassen. Die uns umgebende Natur, die wunderschönen kleinen Dörfern, langen Sandstrände und das Meer werden in unsere gemeinsame Zeit einbezogen. Das Leitthema der Woche lautet: wie schaffe ich es, bei mir zu bleiben, also mit mir selbst und meinen Bedürfnissen in Kontakt zu sein und dies auch zu bleiben – UND (bei Bedarf) im Kontakt zu sein mit dem Gegenüber? Dem Partner, der Kundin, dem Mitarbeiter, der Kollegin ... GESTALT sagt: Kontakt findet an der Grenze statt. Diese zu kennen und für sie einzutreten ist ebenso eine Herausforderung wie die Akzeptanz der Grenzen des Gegenübers. Darüber hinaus hat in der Woche Platz, was sich in dieser gemeinsamen Zeit auch unerwartet zeigt.

Noch einmal Bruno-Paul de Roeck: „GESTALT-Therapie ist eine Lebenseinstellung, die praktische Konsequenzen hat. Wachstum ist hier das richtigere Wort. Wachstum: spontaner, lebendiger, glücklicher sein. **Deinen eigenen Kern mehr wertschätzen. Halberledigtes vollenden und neue Schritte riskieren...**“

Arbeitsort: mehrheitlich im Freien in geschützter Lage.

Verpflegung: muss von uns selbst organisiert werden

Es gibt jede Menge weiterer Beweggründe, um an einer GESTALT - Gruppe teilzunehmen. Was auch immer Deine sind, ich freue mich darauf, Dich und Deine Lebens(T)Räume kennenzulernen. Wenn wir uns noch nicht kennen, ist auch für die Teilnahme am Gestalt-Camp ein Kennenlerngespräch Voraussetzung für Deine Teilnahme. Es ist kostenfrei und dauert ca. 30 - 45 Min.. Bitte vereinbare frühzeitig einen Termin, in Präsenz oder Online.

**Herzlich,
Luitgard Gasser**

Ort und Zeitrahmen



Gestalt-Camp deshalb, weil ich es einfach haben und einfach halten möchte. Der mir vertraute Campingplatz Le Puma nahe La Couarde bietet uns die Möglichkeit eines ungestörten Außenbereichs bei gleichzeitig kostengünstiger, einfacher und relativ ruhiger Unterkunft in sogenannten Mobilhomes. Darin gibt es 2 Schlafkammern, 1 Bad, 1 WC sowie Küche mit Essbereich. Wenn sich die TeilnehmerInnen ein Mobilhome teilen, beträgt die Wochenmiete incl. Kurtaxe ca. 160 - 200€ pro Person. Sie können natürlich auch ein Mobilhome für sich allein mieten, im Zelt unterkommen oder mit Ihrem eigenen Camper anreisen. Dies gilt es eigenständig zu organisieren.

Unsere gemeinsame Zeit beginnt

am Sonntag, den 3. Juni um 18h mit dem gemeinsamen Abendbrot. (Anreise ist bereits am Tag davor.) Sie endet am Freitag, den 9. Juni mit dem Abschlussfest/-Dinner. Während der Woche ist die Arbeitszeit ca. 10-13h und 16-19h zzgl. manchmal 21-23h. Die genaue Planung wird noch festgelegt. Der Mittwoch ist ab 13h zur freien Verfügung, ev. auch ganztägig.

Teilnehmer*innenzahl: mind. 6 – max. 12 Personen

Anmeldung: Schriftlich per Email oder per Post und zum Early-Bird-Tarif bis 20.01.2023! Danach bis 15. Mai zum Tarif von 540€. Wichtig: Siehe beigefügte Vertragsbedingungen.

Teilnahmebetrag:

Teilnahmebetrag: Early-Bird-Tarif bis 20.01.23 480€ incl. 19% Mwst., danach 540€ incl. 19% Mwst.. Zzgl. Unterkunft incl. Kurtaxe: 160-200€, Anteil Selbstverpflegung, Reisekosten – die angemeldeten TeilnehmerInnen können sich untereinander absprechen betreffs Mitfahrgelegenheit u.ä.

Mitbringen:

bequeme Kleidung, warmer Pullover, leichte Regenjacke, Strandbedarf, Fahrrad (kann auch vor Ort gemietet werden für ca. 50€/Woche)