

2. Gestalt - Camp 2024

Atlantikinsel Ile de Ré, Frankreich

Für Persönlichkeit & Beruf
Selbstkenntnis, Naturerfahrung, Erholung
01.06. – 08.06.2024

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, sogenannten *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 meiner Arbeit die Mittel der Kunst sowie der behutsamen Körper- und Atemarbeit. Natürlich immer nur in Abstimmung mit der Klientin bzw. 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 Beratungs- und Erfahrungsqualität. *Gestalt*, so die Kurzform, unterstützt die Fähigkeit bei sich zu bleiben UND in Kontakt zu sein mit sich selbst, dem Gegenüber, der Umwelt. Nicht zuletzt bieten Gruppen eine kostengünstige und damit oft schon 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
Kennenlerntermin! Bei Bedarf auch Online.

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

2.Gestalt - Camp 2024 Ile de Ré, Atlantikinsel in Frankreich

Bei sich und in Kontakt.

„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 ist intensiv: Du erlebst DICH zwischen Abgrenzung und Verbindung, zwischen All-ein-sein und Mit-ein-an-der-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 in groß- oder Kleingruppe 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 langen Sandstrände, das Meer mit Ebbe und Flut, aber auch Spaziergänge und das Radeln geben viele Möglichkeiten, unseren Körper intensiv zu erleben und unsere Sinneswahrnehmung zu sensibilisieren. Die wunderschönen kleinen Dörfer bieten Augen und Leib ästhetische Erholung und werden in die 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 bzw. immer wieder zurückzufinden zu mir selbst - UND - im Kontakt zu sein mit dem Gegenüber? Das kann der Partner sein oder die Kundin, der Mitarbeiter oder die Kollegin, auch die GESTALT-Kolleg*innen in dieser Woche ... die wunderschönen kleinen Dörfer, langen Sandstrände und

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, wie vielleicht Angst vor dem Älter werden.

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...**“

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 für ein Kennenlerngespräch Voraussetzung für Deine Teilnahme am Camp. Es ist kostenfrei und dauert ca. 30 Min.. Bitte vereinbare frühzeitig einen Termin, in Präsenz oder Online.

**Herzlich,
Luitgard Gasser**

Online- Informationsabende zum Camp:

Mittwoch, der 10. Januar 2024, 19h

Melde Dich per E-mail an und ich sende Dir den Teilnahmelink (Zoom).

Zur Terminwahl:

Der gewählte Termin vermeidet Hochsaison sowie besucherintensive Feier- und Ferientage vor Ort. Deshalb ist eine Orientierung an deutschen Ferienzeiten leider nicht möglich.

Ort und Zeitrahmen



Gestalt-Camp deshalb, weil ich den äußeren Rahmen unaufgeregt und einfach halten möchte. Der mir vertraute Campingplatz *Le Puma* nahe dem Dörfchen *La Couarde* bietet uns die Möglichkeit eines ungestörten Außenbereichs bei gleichzeitig kostengünstiger und ruhiger Unterkunft in sogenannten Mobilhomes. Darin gibt es 2 Schlafkammern, 1 Duschbad, 1 WC sowie eine Küche mit Essbereich. Wenn sich zwei Teilnehmer ein Mobilhome teilen, beträgt die Wochenmiete ca. 200€. Sie können natürlich auch ein Mobilhome für sich allein mieten, im Zelt unterkommen oder mit Ihrem eigenen Camper anreisen.

Anreise:

Die Anreise ist von den Teilnehmer*innen selbst zu organisieren! Bereits vorhandene Informationen aus dem 1. Camp werden zur Verfügung gestellt. Die Anreise per Zug über Paris nach La Rochelle und mit dem Bus (hält direkt am Camping) auf die Insel hat gut geklappt. Bei Anreise per Auto bitte Mitfahrgelegenheiten absprechen.

Verpflegung:

Selbst organisiert.

Unsere gemeinsame Zeit beginnt

am Sonntag, den 2. Juni um 18h mit dem gemeinsamen Abendessen. (Deine Anreise erfolgt am Tag davor.) Daran schliesst sich das erste Gruppentreffen an. Die Gruppe endet am Freitag, den 7. Juni mit dem Abschlussfest/-Dinner, das wir gemeinsam gestalten.

Während der Woche ist die Arbeitszeit ca. 10-13h und 16-19h zzgl. 1x 21-23h. Die genaue Planung ist abhängig von Witterung, Ebbe u. Flut uvm..und wird kurzfristig erstellt. Der Sonntag steht Ihnen ganztägig (bis 18h) und der Mittwoch ab 13h zur freien Verfügung.

Der Aufenthalt kann mit der Buchung bereits verlängert werden und wird als Nachverdauern & Urlauben von den bisherigen Teilnehmern empfohlen.

Teilnehmer*innenzahl: mind. 6 – max. 10 Personen

Teilnahmebetrag:

Early-Bird-Tarif bis 27.01.24 480€ incl. 19% Mwst., danach 540€ incl. 19% Mwst.. Zzgl. Unterkunft, Kurtaxe: ca.75cent je Tag, Anteil Selbstverpflegung, Reisekosten, individuelle Ausgaben.

Anmeldung:

Schriftlich mit dem Anmeldeformular zum 27.01.2024. Bis dahin Early-Bird-Tarif a 480€. Danach gilt der Teilnahmebetrag von 540€.

Wichtig:

Siehe beigefügte Vertragsbedingungen.

Anmeldeformular

(Zutreffendes bitte ausfüllen)



Name

Straße

PLZ Ort

Telefon

E-Mail

Beruf

Alter

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu:

2.GESTALT - Camp 1.-8.Juni 2024. GESTALT für Persönlichkeit & Beruf. Selbsterfahrung.

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

Ich erkläre, dass ich mich in der Lage fühle am GESTALT - Camp teilzunehmen und bereit bin, für mich allein verantwortlich zu sein. Die Teilnahmebedingungen kenne und akzeptiere ich.

Ort, Datum,
Unterschrift

Vertragsbedingungen zum 2. GESTALT - Camp in Frankreich

GESTALT - Camp für Persönlichkeit & Beruf.

1. Anmeldung

Für den Early-Bird-Tarif melden Sie sich mit obigem Formblatt schriftlich bis spätestens 27.01.2023 an. (Danach gilt der Tarif á 540€ incl. 19% Mwst..) Vergessen Sie nicht, dieses zu unterschreiben. Überweisen Sie gleichzeitig den Teilnahmebetrag von 480€ (19%Mwst. incl.) auf das Praxiskonto. Bankverbindung: Consors Bank, IBAN DE 71 7012 0400 8485 3470 02. Nach Eingang von E-Mail und Teilnahmebetrag ist Ihnen Ihr Teilnahmeplatz sicher.

2. Zahlungsweise Unterkunft

Nach Bestätigung unserer Buchung vor Ort erhalten Sie Ihre Rechnung vom Campingplatz Le Puma.

3. Rücktritt durch die Teilnehmerin

Der Rücktritt von der Veranstaltung muss wie die Anmeldung schriftlich erfolgen bis zum 30.12.2022. Für späteren Rücktritt wird empfohlen eine Seminarrücktrittversicherung u./o. eine Reiserücktrittsversicherung (Unterkunft und Fahrtkosten) abzuschließen. Sie können auch eine*n Ersatzteilnehmer*in stellen.

4. Rücktritt durch die Veranstalterin

Falls nicht ausreichend (mind. 6) Anmeldungen vorliegen oder infolge von Erkrankung kann das Camp ausfallen oder auf September 2023 (9.-16.9.) verschoben werden. Sie werden dann von mir informiert. Bereits gezahlte Teilnahmegebühren werden vollständig erstattet, wenn das Camp nicht stattfinden sollte. Sonstige Schadensersatzansprüche bestehen nicht.

5. Psychotherapie

Falls Sie sich in psychotherapeutischer Einzeltherapie befinden, sprechen Sie Ihre Teilnahme an der Gruppe bitte mit Ihrer Therapeutin / Ihrem Therapeuten ab.

6. Die Selbsterfahrungsgruppe

ist **KEIN ERSATZ** für eine ggf. notwendige psychotherapeutische Behandlung. Diese wird von mir nicht angeboten.