
1. GESTALT – CAMP 2023

auf der Ile-de-Re an der Atlantikküste Frankreichs vom 3.-10. Juni 2023



© Luitgard Gasser

INHALT

- 1 Einführung: Idee und Ziel
- 2 Ort und Möglichkeiten
- 3 Zeitplan und Organisation
- 4 Anreise und Kosten
- 5 Anmeldeformular



1-EINFÜHRUNG: IDEE UND ZIEL



© Luitgard Gasser

Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin · Supervisorin
Leben & Raum

■ Strandimpressionen

1- EINFÜHRUNG: IDEE UND ZIEL

■ GESTALT – Camp

D.h. eine ganze Woche SELBST - Erfahrung

- an einem ruhigem Ort umgeben von Natur
- in Gemeinschaft und sich selbst versorgend
- Nähe und Distanz über längere Zeit erfahren und ggf. alternative Weisen ausprobieren
- etwas für sich tun UND mit anderen sein
- Natur erleben: Vogelwelt, Sonnenuntergänge, Wolkengebilde, Radfahren im Grünen
- zu Sinnen kommen: Sonne, Wind, Meeresrauschen, Salzgeruch, Vogelgezwitscher
- bei / mit sich sein und Erfahrungen mit anderen teilen
- Spaß haben, Spaß machen, spielen, träumen
-(ergänze, was Du zusätzlich wünschst.)

© Luitgard Gasser

Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin - Supervisorin
Leben & Raum

Die Idee zum Camp entwickelte sich während der CORONA – Zeit, als viele Menschen zunehmend gestresster und unsicherer wurden.

Ich denke mir und plane das GESTALT – Camp als ErfahrungsRaum an einem besonderem Ort – das ist die Ile de Re – und unter relativ einfachen Bedingungen und als Selbstversorgerwoche, um in der Einfachheit/Reduktion dieser Lebensweise und umgeben von Natur wieder zu sich und allen Sinnen zu finden. Ruhe und Bewegung wie Radfahren, Schwimmen oder Strandspaziergänge, Austausch und gemeinsames Arbeiten an beruflichen u./o. privaten Themen unterstützen Dich darin, bei Dir zu sein und mit anderen, aber auch, Dich zu erproben und neu zu erfahren.

2-ORT UND MÖGLICHKEITEN: LAGE



© Luitgard Gasser

Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin · Supervisorin
Leben & Raum

- Die Ile de Re liegt vor der französischen Küste am Atlantik. Die Anreise erfolgt für jeden über diese Brücke.
- Unter dem Link <https://meinfrankreich.com/ile-de-re/> findest Du zahlreiche Informationen zur Insel.
- Deshalb hier nur so viel: Kurz vor der Küste gelagert, hat die Ile ein eigenes Binnenklima. Es ist meist mild und im Sommer bis oft weit in den Herbst badetauglich. Regen hält nicht an, sondern zieht schnell weiter aufs Festland. Die Klimaveränderung ist natürlich auch dort bemerkbar, weshalb es zunehmend schwieriger wird, genaue Wettervorhersagen zu treffen. Nach ca. 20 Aufenthalten dort zu unterschiedlichsten Jahreszeiten formuliere ich so: schlechtes Wetter gibt es auf der Ile nicht.
- Ich hoffe also, die meiste Zeit im Freien mit Euch zu verbringen.

2-ORT UND MÖGLICHKEITEN: IMPRESSIONEN



© Luitgard Gasser

Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin - Supervisorin
Leben & Raum

- Einige Eindrücke aus einem Dorf und dem recht regen und stets gut besuchten Saint Martin en Ré.

2-ORT UND MÖGLICHKEITEN: CAMPING LE PUMA



© Luitgard Gasser



Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin - Supervisorin
Leben & Raum

- Das Foto links zeigt Dir die noch unbelaubte Allee zu „unseren“ Mobilhomes;
- das Foto rechts zeigt einen Platz um einen großen Tisch z.B. für alle für das morgentliche Frühstück in der Sonne aufzubauen.

2-ORT UND MÖGLICHKEITEN: MOBILHOME



© Luitgard Gasser

Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin - Supervisorin
Leben & Raum

- Unterkunft: Mobilhomes. Wir bilden damit eine Art Minidorf im Campingplatz. (Nach Absprache auch: eigener Camper und/ oder Zelt.)
- Die Mobilhomes haben 2 Schlafkammern. Betten sind 1x 1.40m und 2x 0.80m breit (kann man zusammenschieben) und meist 1.90 lang.
- Vollständig eingerichtete Wohnküche mit allem Zubehör, mit Tisch und Sitzplätzen
- Separates WC und Duschbad mit Ablagen
- Aussensitzplatz

- Je 2 Teilnehmer*innen können sich ein Mobilhome teilen, was kostengünstig ist. Wer das nicht mag, kann ein Mobilhome alleine mieten.
- Bettwäsche wird gestellt (kleiner Kostenbeitrag) oder kann mitgebracht werden.
- Alle Details nachlesbar unter www.lepuma.com

2-ORT UND MÖGLICHKEITEN: AUSSEN-GRUPPEN-PLATZ



© Luitgard Gasser

Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin - Supervisorin
Leben & Raum

- Da das Wetter meist gut ist (aber nie sicher), werde ich möglichst noch ein Zelt mitbringen und uns einen Platz in der Nähe sichern.
- Auf dem Vorplatz, rechtes Foto, ist Platz genug für unsere Gruppe, auch für Bewegungseinheiten. Wir arbeiten aber auch im Mobilhome
- (jede_r für sich), zu verschiedenen Tageszeiten am Strand, nachts usw.

2-ORT UND MÖGLICHKEITEN: WEITERE MOBILHOMMES



© Luitgard Gasser

Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin · Supervisorin
Leben & Raum

2-ORT UND MÖGLICHKEITEN



© Luitgard Gasser

Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin · Supervisorin
Leben & Raum

- So kann der Strand bei Ebbe aussehen.
- Ein Restaurant mit Ausblick. Meist Meeresfrüchte zu sehr erschwinglichen Preisen. Das Foto stammt aus April 22 und es war bewölkt. Trotzdem kann man auch an solchen Tagen wunderbar Radfahren, arbeiten oder die stets besondere Atmosphäre genießen.

2-ORT UND MÖGLICHKEITEN



© Luitgard Gasser

Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin - Supervisorin
Leben & Raum

- Kirchturm des Dorfes Ars en Ré mit Radfahrern, dem Hauptfortbewegungsmittel auf der Insel. Räder können im Camping oder in La Couarde ausgeliehen werden. Für 1 Woche betragen die Kosten ca. 40€. Ich empfehle dies, da so auch der Strandbesuch innerhalb von 5 Minuten möglich ist. (Fussweg ca. 15 Min.)
- Kirchturm im Zentrum des malerischen Dörchens La Couarde in der Morgendämmerung. In La Couarde können alle Einkäufe erledigt werden. Es gibt sowohl eine Markthalle, einen mehrmals wöchentlich stattfindenden Markt als auch einen Supermarkt, Bäcker u.v.m.
- Blütenidylle in einem der Dörfer auf der Insel

3-ZEITPLAN UND ORGANISATION

■ Samstag 3.6.23 – Anreise

- Sonntag 4.6.23 – zur freien Verfügung.
 - 18h gemeinsames Abendessen
 - Im Anschluss 1. Gruppensitzung, Kennenlernen, Organisation
- Montag 5.6.23 - Gruppensitzungen 10-13h und 16-19h, dazwischen „Paar“-Übungen
- Dienstag 6.6.23 - Gruppensitzungen 10-13, 16-19 und 20.30h – 22.30h/Strand
- Mittwoch 7.6.23 - Gruppensitzung 10-13h, Rest des Tages zur freien Verfügung
- Donnerst. 8.6.23 - Gruppensitzungen 07 -10h, Gruppensitzung am Strand, 16-19h „normal“, dazwischen „Paar“-Übungen
- Freitag 9.6.23 - Gruppensitzungen 10-13h und 15-18h, 20 – 22h Abschlussfest

■ Samstag 10.6.23 – Abreise (packen und reinigen/reinigen lassen gg. Bezahlung)

3-ZEITPLAN UND ORGANISATION

■ **Unterkunftsmöglichkeiten:**

- Mobilhome: allein oder zu zweit
- Zelt (Platznummern würde ich durchgeben, damit in direkter Nachbarschaft der Gruppe)
- Eigener Camper

■ **Verpflegung, möglich sind (und wird nach gemeinsamer Absprache gehandhabt):**

- Selbstverpflegung
- Mittagessen in Restaurants
- Teilnahme eines Kochs/ einer Köchin (bezahlt, im Tausch gegen ?)

© Luitgard Gasser

Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin - Supervisorin
Leben & Raum

- Frühstück: Zahlreiche Möglichkeiten: Jeder frühstückt für sich / gemeinsam im Mobilhome/ gemeinsames Frühstück am großen Aussentisch, auf dem Markt usw
- Mittagessen: jeweils gemeinschaftlich / von Kleinteam gekocht / oder jemand fährt als Koch/Köchin mit oder im Restaurant (mittags gibt's oft preislich überschaubare Angebote zB in Austernrestaurant
- Abendessen: jede_r bringt etwas dazu
- Möglich auch: Brunch und Abendessen (nicht im Restaurant, da dann recht teuer)

4-ANREISE UND KOSTEN

■ Anreisemöglichkeiten:

PKW und Mitfahrgelegenheit

Zug über Paris bis La Rochelle. Abholung muss organisiert werden.

Flug bis La Rochelle. Abholung muss organisiert werden.

Kosten:

Seminarkosten 480€ incl. 19%Mwst.

Anreise: PKW /Mfg – Zug - Flugzeug

Unterkunft: Mobilhome 265/296€ + Bettwäsche / Zelt & Camper: 14€ 1-2Pers. / Kurtaxe: 0.66€ je Tag und Person / Rad ca. 40€ je Woche / Verpflegung u.s.:

Alle Details zum Standort: www.lepuma.com

© Luitgard Gasser

Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin - Supervisorin
Leben & Raum

- Restaurant mit Getränk mittags 15-20€
- Mobilhome: Fernseher wird nicht benötigt und bringt kleine Ersparnis
- Endreinigung dazurechnen
- Fahrradleihkosten ca. 40€

5 Anmeldeformular / 1

| | |
|---------|----------------------|
| Name | <input type="text"/> |
| Straße | <input type="text"/> |
| PLZ Ort | <input type="text"/> |
| Telefon | <input type="text"/> |
| E-Mail | <input type="text"/> |
| Beruf | <input type="text"/> |
| Alter | <input type="text"/> |

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu:

1.GESTALT - Camp 2023. GESTALT für Persönlichkeit & Beruf. Selbsterfahrung.

Leitthema: 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 | <input type="text"/> |
|-----------------------------|----------------------|

© Luitgard Gasser

Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin - Supervisorin
Leben & Raum

5 Anmeldeformular / 2

Vertragsbedingungen zum 1. GESTALT - Camp in Frankreich
GESTALT - Camp für Persönlichkeit & Beruf.

1. Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit obigem Formblatt schriftlich bis spätestens 18.12.2022 an. 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.

Thank you very much for your attention!

Luitgard Gasser Leben & Raum

Am Pappelweiher 32

52066 Aachen



www.luitgard-gasser.de



info@luitgard-gasser.de



+49 (0) 241 579351



© Luitgard Gasser

Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin - Supervisorin
Leben & Raum

■ **WICHTIG**

- Gib mir bitte bis 18. Dezember 2022 Bescheid, ob Du verbindlich teilnimmst.
- Dienstag, den 3.1.2023 würde ich um 19h ein erstes Onlinetreffen aller Teilnehmer*innen zur Besprechung möglich machen, damit Anzahl der Mobilhomes etc. an die Campingplatzleitung durchgegeben werden kann und wir die gewünschten Reservierungen sicher erhalten.
- Teilnehmer*innen aus AC empfehle ich die Absprache über gemeinsame Anreise/Mitfahrgelegenheit