

# Bad Herrenalber Begegnungswoche 11.2. – 17.2.2024



## Wach auf und lebe!

Weitergehen auf dem Weg der Genesung,  
Gesundheitsvorsorge und Kliniknachsorge

Veranstaltungsort: Ev. Akademie, Dobler Str. 51, 76332 Bad Herrenalb

## Bad Herrenalber Woche der Begegnung 2024

Mit dem Slogan «Wach auf und lebe!» laden wir seit vielen Jahren zu dieser Begegnungswoche ein, als Gesundheitsvorsorge, als Stärkung der Genesungskräfte und als Kliniknachsorge.

«Der Mensch wird am Du zum Ich.» Martin Buber.

«Der Mensch ist des Menschen Medizin» Sprichwort der Woloff im Senegal.

«Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt» Albert Camus.

Diese drei bildhaften Aussprüche fassen prägnant zusammen, worum es geht in dieser Woche: Während 6 ½ Tagen wollen wir miteinander in einer Lehr-/Lern-Gemeinschaft, angeleitet und begleitet von verschiedenen therapeutischen Fachleuten, Erfahrungen machen und einander begegnen in der Hoffnung, dass wir uns selber dabei vertieft kennen lernen mit unseren Stärken und Schwächen, Ängsten und Freuden. Und dass wir uns mit dem Leben, wie es für uns persönlich da ist, auf gute Art verbinden bzw. uns verbunden fühlen können.

Wir gestalten alle Angebote so, dass sie den aktuellen Corona-Regeln entsprechen, falls solche erneut bestehen. Wir bitten um zeitige Anmeldung, spätestens aber bis zum 20. Januar 2024.

Und wir freuen uns, wenn recht bald viele Anmeldungen eintreffen und grüßen herzlich

*Der Vorstand des Förderkreises für Ganzheitsmedizin e.V.*

### Kosten:

Alle Seminare (Ganze Woche) € 530,- (Förderkreis-Mitglieder € 480,-)

Die Seminare sind auch einzeln buchbar:

Einzelne Angebote pro Tag € 130,- (für Förderkreis-Mitglieder € 110,-)

Bonding-Psychotherapie am Mittwoch: ½ Tag Mattenarbeit, ½ Tag Einstellungsarbeit € 115,- (Für Förderkreis-Mitglieder € 95,-)

Mitglieder in schwierigen finanziellen Verhältnissen mit z.B. einer geringen Rente oder die Sozialhilfe oder andere Unterstützung bekommen oder in Ausbildung sind, können gegen Nachweis ein Gesuch um einen Beitrag an die Seminarkosten aus dem Dr. Walther H. Lechler-Fonds stellen.

Unterbringung und Verpflegungskosten sind nicht inbegriffen und sind separat zu buchen und zu bezahlen. Eine solche Unterbringung ist in der Evangelischen Akademie, Doblerstr. 51, 76332 Bad Herrenalb Tel. 07083 9280 möglich. Bitte selbst buchen oder sich beim Förderkreisbüro melden.

Siehe auch unsere Website [www.foerder-kreis.de](http://www.foerder-kreis.de)

### FÖRDERKREIS FÜR GANZHEITSMEDIZIN e.V.

Rathausplatz 7  
76332 Bad Herrenalb

Tel. 07083/3845  
Fax 07083/2307

[info@foerder-kreis.de](mailto:info@foerder-kreis.de)

[www.foerder-kreis.de](http://www.foerder-kreis.de)

IBAN: DE67 6665 0085 0004 7252 20 · BIC: PZHSDE66



09:00 – 09:30	So, 11.2.	10:00 – 12:00 Eröffnungstreffen: Begrüßung. Sich vorstellen. Meine Erwartungen an die Woche.	Spirituelle Impuls, Alfred und Claire Meier-Mahler	Di, 13.2.	Spirituelle Impuls, Alfred und Claire Meier-Mahler	Mi, 14.2.	Spirituelle Impuls, Alfred und Claire Meier-Mahler	Do, 15.2.	Spirituelle Impuls, Alfred und Claire Meier-Mahler	Fr, 16.2.	Spirituelle Impuls, Alfred und Claire Meier-Mahler	Sa, 17.2.	Spirituelle Impuls, Alfred und Claire Meier-Mahler
14:00 – 17:30		Die erlösende Kraft des Lachens Teil 1 David Gilmore	Bonding-Psychotherapie: Mattenarbeit Tobias Wenge u. Claire Meier-Mahler	Biodanza mit Alma Alvarado-Rojas	Bonding-Psychotherapie: Mattenarbeit Tobias Wenge u. Claire Meier-Mahler	Bonding-Psychotherapie: Einstellungsarbeit Tobias Wenge u. Claire Meier-Mahler	Bonding-Psychotherapie: Einstellungsarbeit Tobias Wenge u. Claire Meier-Mahler	Freier Nachmittag	Resilienz – eine gute Idee und wie man das in den Alltag übersetzt Bernward Bog mit Team	Resilienz Bernward Bog mit Team	Abreise		
19:30 – 21:00		Feuer-Zeremonie Ibrahim Weber	Ökumenisches A-Meeting	Filmvorführung	Wenn du mich berührst werde ich schön – Erfahrungen mit Berührung Claire Meier-Mahler	Vorfälle, Rückfälle, Hilferufe Alfred Meier	Ökumenisches A-Meeting					Änderungen Vorbehalten!	

Essenszeiten: Frühstück 8:15 – 9:00 Uhr, Mittagessen 12:00 – 13:00 Uhr, Abendessen 18:00 – 19:00 Uhr

Bitte die geltenden Hygieneregeln beachten!



Die folgenden Fachleute leiten therapeutische Angebote:

- **Alma Alvarado Rojas:** Ist Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) und Tanztherapeutin, zertifizierte IBF Biodanza-Leiterin sowie Fitness-Trainerin. Sie hat eine Schule für Choreographie in Mexiko-City besucht und lernte dort Ballett- und Modern Dance Techniken. [www.biodanza-berlin.net](http://www.biodanza-berlin.net)
- **Bernward Bog:** Sozialpädagoge, Psychotherapie (HPG), Traumatherapeut. Er ist Gründer und Leiter des Gesundheitshauses in Malmshiem und Leiter des Instituts für humanistische Psychotherapie. Er hat langjährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen in vielfältigen Lebenssituationen. [www.gesundheitshaus-malmshiem.de](http://www.gesundheitshaus-malmshiem.de)
- **David Gilmore:** Leiter einer Humor- und Lebensschule. Clown, Regisseur, Theaterpädagogin und Theatertherapeut. [www.davidgilmore.com](http://www.davidgilmore.com)
- **Ibrahim Weber:** Baut ein lodernes Feuer auf und leitet die Feuerzeremonie
- **Tobias Wenge:** Diplom-Psychologin und Heilpraktiker für Psychotherapie. 1. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Bonding-Psychotherapie. Weiterbildungen u.a. in Gestalttherapie, Suchttherapie, Traumatherapie und Bonding-Psychotherapie. Arbeitsschwerpunkte: Therapeutische Gemeinschaft, Bindung & Autonomie sowie Spiritualität in der Psychotherapie. Langjährige therapeutische Leitung einer Suchtklinik. Seit 2017 selbstständig in eigener Praxis und Tätigkeit in psychosomatischen Kliniken. [www.bonding-psychotherapie.de](http://www.bonding-psychotherapie.de)
- **Pfr. i.R. Alfred Meier:** Theologe, Seelsorger. Bis Pfingsten 2023 1. Vorsitzender des Förderkreises für Ganzheitsmedizin e.V.
- **Pfrin i.R. Claire Meier-Mahler:** Theologin, Seelsorgerin. Sie hat eine Ausbildung als Exerzitienbegleiterin und langjährige, eigene Erfahrungen mit Bondingtherapie.

Sonntag, 11.2. (14.00 – 17.30) + Mo., 12.2. (9.30 – 12.00 Uhr)

David Gilmore

## DIE ERLÖSENDE KRAFT DES LACHENS – Den natürlichen Spielraum wieder finden.

Wir sind komisch – keine Frage. Das Lachen ist ein wesentlicher Teil unserer wahren Natur. Humor heisst für David Gilmore eine gelöste Beziehung zu sich entwickeln. Dadurch entsteht mehr Spielraum dem Leben und den Mitmenschen gegenüber. Die Spielfreude des Clowns hilft unseren inneren lebendigen Freiraum (wieder) zu entdecken, unser Leben und den Alltag. Der Witz des Narren deckt unsere Widersprüche auf. Wir steigern den Lebenswitz und die Lebenslust, wenn wir lernen im Spiel uns und die Welt zu umarmen.

Sonntag, 11. Februar (19.30 Uhr)

Ibrahim Weber

## FEUERZEREMONIE

Ein Gong eröffnet für jeden und jede den Gang in den Kreis um das lodernde Feuer. Auf Zettel geschriebene Wünsche, Sehnsüchte, Ängste, Probleme, Konflikte usw. werden von jeder Person dem Feuer übergeben. Ein irischer Feuersegen schliesst die Zeremonie ab.

Dienstag, 13. Februar (9.30 – 12.00 und 14.00 – 17.30 Uhr)

Alma Alvarado-Rojas

## BIODANZA – Wege des Lebens

Um uns neuen Wegen des Lebens öffnen zu können, ist es notwendig, unsere Visionen zu erneuern und alte Muster loszulassen. Tanzend erweitern wir unseren Horizont und geben uns dem Leben, für das wir uns entschieden haben, hin.

Dienstag, 13. Februar 19.30 Uhr

## Filmvorführung

Wir wählen einen unterhaltsamen Film aus, der zu dieser Woche passt.

Montag, 12.2. (14.00 – 17.30) + Mi. 14.2. (9.30 – 12.00 Uhr)

Tobias Wenge und Claire Meier-Mahler

## BONDING-Psychotherapie: Mattenarbeit

Mi., 14.2. (14.00 – 17.30) + Do. 15.2. (9.30 – 12.00 Uhr)

Tobias Wenge

## BONDING-Psychotherapie: Einstellungsarbeit

Bonding-Psychotherapie ist ein emotionsorientierter Lernprozess, dessen Wirksamkeit auf dem Zugang zu tiefen Gefühlen, der Erarbeitung von positiven Einstellungen und der Entwicklung von neuen Verhaltensweisen basiert. Die Befriedigung des Grundbedürfnisses nach körperlicher und emotionaler Nähe spielt für die Entwicklung des Menschen in jedem Lebensalter eine zentrale Rolle. Deshalb ist das Herzstück von Bonding-Psychotherapie die Nähe-Übung auf der Matte, in der aufgestaute Gefühle entladen werden können und emotionaler Halt wieder erlebbar wird. Als Integration dieser Erfahrungen dient die Einstellungsarbeit zur Verankerung starker Glaubenssätze, um selbstzerstörerische Verhaltensweisen aufzugeben.

Mittwoch, 14. Februar (19.30 – 21.00 Uhr)

Claire Meier-Mahler

## Wenn Du Mich Berührst, Werde Ich Schön

Berührung ist für ein gutes Leben unverzichtbar, sie ist lebensnotwendig. Körperlich, sinnlich und seelisch. Wir wollen uns bewusst der Berührung durch andere aussetzen und in uns hineinspüren und

hineinhorchen, wie es uns damit geht. Kann ich mich darauf einlassen oder lieber wegrennen? Sie vielleicht sogar genießen?

Donnerstag, 15. Februar (19.30 – 21.00 Uhr)

Alfred Meier

## VORFÄLLE – RÜCKFÄLLE – HILFERUFE

Es handelt sich bei diesem therapeutischen Angebot um eine teilnehmer- und themenzentrierte Veranstaltung in der Gemeinschaft von allen Teilnehmenden der Begegnungswoche. In ihr können eigene Erfahrungen, gemachte Entwicklungsschritte und entstandene Nöte eingebracht werden.

Ein **Vorfall** ist, wenn ich mein altes, problematisch gewordenes Verhalten durch neue Verhaltensweisen ersetzen kann. Ein **Rückfall** ist, wenn ich mich wieder so verhalte, wie ich es in der Vergangenheit gewohnt war, ich aber erkannt habe, dass es mir schadet. Einen **Hilferuf** kann ich für mich einbringen. Oder für jemanden, bei dem ich wahrnehme, dass er nicht zurecht kommt mit dem, was gerade ist.

Freitag, 16. Februar (9.30 – 12.00 und 14.00 – 17.30 Uhr)

Bernward Bog

## RESILIENZ – Eine gute Idee und wie man das für sich in den Alltag umsetzt.

Mit seiner RESKUE-Methode (Ressourcen orientierte Körperübungen) erfahren wir, wie wir für uns schwierige Zeiten nicht nur überleben können, sondern als Möglichkeit zur Weiterentwicklung nutzen können. Dies geschieht in sofort erlernbaren Übungen. Dass die Frage einer höheren Widerstandskraft mit einer höheren Resilienz einhergeht, ist mittlerweile in aller Munde. In diesem Seminar bekommen wir ganz konkretes «Werkzeug» mit auf unseren Weg.

Täglich jeweils ca. 20 Minuten am Morgen

Claire und Alfred Meier

## SPIRITUELLE IMPULSE

Zum Tagesbeginn versammelt sich die Gruppe für einen spirituellen Impuls als Einstimmung in den Tag.

Montag, 20. und Freitag, 24. Februar (19.30 – 21.00 Uhr)

## ÖKUMENISCHE MEETINGS

Mit dem von den Anonymen Alkoholikern stammende 12-Schritte-Programm können wir lernen, immer wieder neue Schritte aus Lebensmustern zu wagen, die uns nicht guttun, das Leben neu zu entdecken und die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Im Meeting berichten wir einander darüber, wo wir auf unserem Weg gerade stehen, was uns umtreibt, was uns gerade gelingt und erfreut – ohne dass das kommentiert oder bewertet wird.