






## Anmeldung

Anmeldung bei **Frau Esther Schäffter**  
 Tagungsnummern (bitte bei Anmeldung angeben):

**A 28158**

-  Leonhardstr. 18-20, 52064 Aachen
-  +49(0) 241 47996 29
-  +49(0) 241 47996 10
-  esther.schaeffter@bistum-aachen.de
-  www.bischoefliche-akademie-ac.de

## Anmeldeschluss

Wir bitten um **Anmeldungen bis 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn (Entscheidung über das Stattfinden der Veranstaltung)**. Nachmeldungen zu stattfindenden Veranstaltungen können nur bis 4 Tage vor Beginn angenommen werden. Bei Verhinderung bitten wir um Nachricht bis fünf Tage vor Tagungsbeginn. Andernfalls muss der volle Teilnahmebetrag in Rechnung gestellt werden.

Als zertifizierte Bildungsinstitution können wir Ihnen eine Teilnahmebescheinigung ausstellen.

Die Tagung wird zu einem erheblichen Teil aus Kirchensteuermitteln und anteilig aus NRW-Fördermitteln (Weiterbildungsgesetz) finanziert.

## Anreise



Bischöfliche Akademie des  
 Bistums Aachen  
 Leonhardstraße 18-20  
 52064 Aachen

**Öffentliche Verkehrsmittel:** Die Bischöfliche Akademie ist vom Hauptbahnhof in ungefähr 5 Minuten zu Fuß zu erreichen.

**Mit dem Auto:** PKW-Fahrern steht ein hauseigener Parkplatz (begrenzte Parkmöglichkeiten) kostenlos zur Verfügung. Der Tor-Code ist an der Rezeption der Bischöflichen Akademie erhältlich. Öffentliche Parkplätze (gegen Gebühr) können ebenfalls direkt vor der Akademie und in unmittelbarer Umgebung genutzt werden.



Fr.-So. 17.-19. Mai 2019 // 18-13 Uhr

# Bleib Dir selbst treu!

## Retreat Seminar zur (Wieder-)Entdeckung der eigenen Stärke

## Retreat-Seminar

"Es sind die inneren Werte, die zählen." Ist das wirklich noch so?

Können wir ohne Wenn und Aber zu unseren inneren Werten, zu uns stehen, auch dann, wenn uns Gegenwind entgegen schlägt?

Oder neigen wir dazu, aus einem Bedürfnis von Harmonie oder aus anderen Gründen unsere inneren Werte dem äußeren Druck unterzuordnen?

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen hilft, sich klar zu werden, wo man steht und was man für sich anstrebt. Dabei begegnen wir nicht nur Widerständen von außen, sondern vor allem in uns selbst. Wir hören die leisen Stimmen von allgemein gültigen Lebensvorstellungen und unsere inneren Antriebe. An diesem Retreat Wochenende wollen wir diese Stimmen anhören, sie aber auch mit unserer inneren Kraft und Stärke verbinden. Mit Meditation, Übungen und energetischer Tiefenentspannung werden Sie wieder an Ihre (alte) Stärke herangeführt.

**Mitzubringen sind:** Etwas zum Schreiben, ein paar warme Socken und ggf. eine Decke.

Dr. Alexandra Mark-Schwarz, Tagungsleiterin  
Dr. Christiane Bongartz, Akademiedirektorin

## Programm

### Freitag, 17. Mai 2019

18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	<b>Kennenlernen</b> <b>Einführung in das Thema</b> <b>Energetische Tiefenentspannung</b>
21.15 Uhr	Ende des ersten Seminartages

## Programm

### Samstag, 18. Mai 2019

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	<b>Teil 1: Wer bin ich? Wofür stehe ich?</b> <b>Wie will ich wahrgenommen werden?</b> <b>Kann ich mich so annehmen wie ich bin?</b>
10.30 Uhr	Stehkaffee
10.45 Uhr	<b>Teil 2: Was fehlt mir? Was treibt mich an? Was macht mich unzufrieden und unglücklich?</b>
12.15 Uhr	Mittagessen
13.15 Uhr	<b>Energetische Tiefenentspannung</b>
14.00 Uhr	<b>Teil 3: Scheinbare Grenzen und Widerstände entdecken</b>
15.30 Uhr	Kaffee und Kuchen
15.45 Uhr	<b>Energetische Tiefenentspannung</b>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	<b>Teil 4: Was macht mich glücklich? Welche Verrücktheit würde ich gerne leben?</b>
20.00 Uhr	Ende des zweiten Seminartages

### Sonntag, 19. Mai 2019

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	<b>Teil 5: Die Kraft, "ja" und "nein" zu sagen und freudvolle Annahme unseres ganzen Seins</b>
10.30 Uhr	Stehkaffee
10.45 Uhr	<b>Energetische Tiefenentspannung</b> <b>Abschlussrunde</b>
12.15 Uhr	Mittagessen
13.00 Uhr	Ende des Seminars

## Über die Seminarleiterin



Foto: Eva Bettina Husemann-v. Reumont

**Eva Bettina Husemann-v. Reumont** arbeitet als Stress- und Trauma-Coach ROMPC (Relation Oriented Meridianbased Psychotherapy, Counselling and Coaching) sowie Mediatorin (FH). Schwerpunkt ihrer Arbeit ist das Wiederherstellen des Gleichgewichts ihrer Klienten, die sich z. B. an Wendepunkten oder in kritischen Phasen ihres Lebens befinden. Die Stärkung ihrer inneren Ressourcen und das Lösen von Blockierungen auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene spielen dabei eine zentrale Rolle. Neben der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg und der Gesprächsführung nach Carl R. Rogers oder Emotional Freedom Technique (EFT) ist vor allem die Anwendung der EFT-/EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)-Methode Bestandteil ihrer Arbeit. Die Einbindung des Energiesystems des Menschen und die Fähigkeit, Blockierungen im Energiesystem zu erkennen und zu lösen, sind weitere tragende Komponenten.

## Teilnahmegebühr

### Pro Seminarwochenende:

- 173,00€ / 143,90€\* Seminarbeitrag/Verpflegung/EZ
- 107,00€ / 83,90€\* Seminarbeitrag/Verpflegung

Die Gebühren sind zu Beginn im Tagungshaus zu entrichten. Bezahlung mit EC-Karte ist möglich.

\*Die Ermäßigung gilt für Schüler/innen, Studierende (in der Erstausbildung), Auszubildende und Arbeitslose. Weitere Differenzierungen sind leider nicht möglich.