

# An der See - im November

## Auf der Spur des Körpers – Wege zum Selbst

3 Tage in der „Stranddistel“ Ahrenshoop mit Astrid & Mike Peacock

Freitag, den 8. bis Sonntag, den 10.11.19  
incl. 9 Stunden Workshop

Unser Seminar basiert auf **achtsamer Selbsterkundung und Methoden der Körperpsychotherapie.**

In einer einladenden und nicht wertenden Atmosphäre werden wir gemeinsam einen Erfahrungsraum erschaffen und dabei die Weisheit des Körpers nutzen. Der Körper ist der Ort, an dem sich das Leben abspielt. In Achtsamkeit lässt sich beobachten, dass „Ich“ in jeder Zelle enthalten bin, in jedem Atemzug, in jeder Bewegung.

Wir bieten Ihnen kleine Vorträge über unseren körperpsychotherapeutischen Hintergrund und Übungen an, die Sie aus den alltäglichen Automaten und Gewohnheiten herausführen. Im direkten Kontakt mit unserem lebendigen Jetzt, entwickeln wir Verständnis dafür, wie wir uns selbst organisiert haben. Hier gehen wir auch auf Entdeckungsreise zu den Fragen: wie kann ich zu meinen noch unentdeckten Kraftquellen und meiner Lebenslust kommen?

Es ist ein Angebot, in kleiner Runde einmal innezuhalten und den ständigen Fluß von Informationen und Reizen außen vor zu lassen. Ein Angebot, einen Resonanzraum zu schaffen für das eigene Sein und das unserer anwesenden Mitmenschen. Etwas, was in der Endlosschleife der angeblichen Notwendigkeiten immer weniger Platz hat, und um so wichtiger wird zur Orientierung und Verbindung mit sich selbst.

Unser Veranstaltungsort, die „Stranddistel“, ist ein wunderschönes, gemütliches Backsteinhaus mit mehreren Appartements (mit Kaminöfen) & liegt in Meeresnähe.

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt.



### Kosten:

320,-€/Person für 2 Nächte bei Einzelbelegung eines DZ bzw. Appartements  
290,-€/Person bei Doppelbelegung eines DZ bzw. Appartements

**incl. Workshop** (auf Wunsch kann auch schon am Donnerstag angereist werden)

### wann?

Fr, den 8.11.19 von 17:00 bis 20:00 Uhr,

Sa, den 9.11.19 von 10:00-13:00

u. 14:30-17:00 Uhr

### Wo?

Stranddistel Ahrenshoop,  
[www.diestranddiestel.de](http://www.diestranddiestel.de)

**Wer?** Astrid und Mike Peacock

**mobil: 0179 222 98 71**

### Weitere Informationen:

**Astrid Peacock**, geboren 1958  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Praxis für  
Körperpsychotherapie in  
Berlin Hakomi-Therapeutin,  
Fortbildung in Traumatherapie und  
Paartherapie.  
Arbeitet mit Klienten, Paaren und Gruppen in  
Berlin.

[www.paarberatung-berlin.eu](http://www.paarberatung-berlin.eu)

**Mike Peacock**, geboren 1956  
Heilpraktiker für  
Psychotherapie, Praxis für  
Körperpsychotherapie  
(Hakomi) in Berlin Arbeitet mit Klienten und  
Gruppen.  
Hospiz Arbeit.

[www.leibundkoerper.de](http://www.leibundkoerper.de)

