

# Wanderseminar

vom 09. bis zum 11.09.2022 in Wipperfürth



## *„Was, wenn du richtig bist, wie du bist?“*

Im Preis enthalten sind:

- 3 tägige Begleitung durch Ina Rath M.A., Dipl. Sozialarbeiterin und Sozialtherapeutin und Michaela Göddenhoff, Humanistische Gesprächstherapeutin und Wanderführerin
- Angebot zur Selbsterfahrung, Übungs- und Impulsanleitung
- 2 Übernachtungen im Neye-Hotel/EZ incl. Frühstück

**290,-€/Person**

**Min.- Max. Gruppengröße 6-10 Personen**

Das Wandern ist ein natürliches kräftigendes Mittel bzw. Stärkungsmittel zur Vorbeugung und Behandlung von Zivilisationskrankheiten. Es bringt den Energiehaushalt auf Touren und hilft, ein gesundes Körpergewicht zu halten. Es hat zudem positive Effekte auf die Psyche, was sich wiederum auf die allgemeine Befindlichkeit und das Immunsystem auswirkt.

**1. Tag, Fr. 09.09.2022 - Tag des Kennenlernens**

**Ankommen 17.00 - 18.00 Uhr, Neye-Hotel, Joseph-Mäurer-Straße 2, 51688 Wipperfürth**

Um 18.00 h starten wir vor dem Neye-Hotel. Bei einem Spaziergang zum Restaurant und anschließendem gemütlichen Abendessen lernen wir uns kennen. Wir besprechen den Verlauf des Wochenendes und führen ins Thema ein.

## **2. Tag, Sa. 10.09.2022 - (ca. 12 km, ca. 3,5 Std. Gehzeit, Anspruch: mittel)**

Nach einem leckeren und stärkenden Frühstück werden wir mit euch unter dem Motto „ich bin! Anstatt: ich sollte sein.“ zu unserer Wanderung aufbrechen. Fragen, welche uns auf unserem Weg durch die Natur begleiten, können sein:

- Wie wäre es, dich anzunehmen, ganz wie du bist?
- Wie würde dein Leben aussehen?
- Wie würdest du es gestalten?
- Wie zufrieden bist du mit dir selbst?
- Wie denkst du über deine Fähigkeiten, etwas gut zu können?
- Was hindert dich (noch) an deiner Selbstannahme?
- Wie bist du, wenn du bist?

Euren Gefühlen, Bedürfnissen & Ressourcen wird auf unserem Weg immer wieder Raum gegeben. Die Natur kann euch an diesem Wochenende als Impulsgeberin für neue Sichtweisen dienen und helfen, euch mit eurer Intuition zu verbinden. Das Wandern bringt euch in die Bewegung und kann euch in eurer Entwicklung unterstützen. Zwei erfahrene Referentinnen sowie die Gruppe leiten und begleiten den Prozess.

## **3. Tag, So. 11.09.2022 - (ca. 10 km, Anspruch: mittel)**

Am Sonntag reflektieren wir unsere Erfahrungen und Erkenntnisse. Jeder kann dabei schauen, was mit den anderen Gruppenteilnehmer:innen geteilt werden möchte. Es ist o.k. sich heimlich zu betrachten oder zu ändern. Das Seminar endet um ca. 16:00 Uhr.

### **ÜBER Ina**

Nach meinem Studium zur Dipl. Sozialarbeiterin, 2003 in Bochum, begann meine Auseinandersetzung mit dem psychosozialen Arbeitsfeld der Sozialarbeit. Es folgte eine vertiefende Ausbildung als Sozialtherapeut/Sucht am Institut für Psychologische Psychotherapie (IPP) in Bochum. Seit 2012 bin ich als Referentin und Seminarleiterin tätig.

Die Möglichkeit, über die Arbeit mit und in der Natur einen multidimensionalen Zugang zu schaffen und damit auch tiefere Schichten von Körper, Psyche und Geist im therapeutischen Prozess zu erreichen, fasziniert mich sehr. Zudem glaube ich, die Natur ist für uns ein Ursprungsort, eine Kraftquelle, ein Spiegelbild und ein Energiespender. In den letzten Jahren wurde zudem wissenschaftlich belegt, dass die Natur und das Wandern gesundheitsfördernd auf den Menschen einwirken.

### **ÜBER Michaela**

Nachdem ich viele Jahre in einem für mich unpassenden Job gearbeitet habe, bin ich durch Fortbildungen (u.a. Wanderführerin, Humanistische Gesprächstherapeutin), Selbsterfahrungen & Persönlichkeitsentwicklung, auf einem für mich richtigen Weg.

Meine eigenen Schritte, zu mehr Selbstannahme, Selbstfürsorge und Selbstverantwortung, sehe ich heute als eine meiner Ressourcen für die Arbeit mit Menschen. Das Leben ist ein Weg, den wir zwar vorwärtsgehen, aber nur rückwärts verstehen können. Heute weiß ich, dass "Leben" im tieferen Sinne bedeutet "sich fortwährend weiter zu entwickeln". Allen, die mit Herausforderungen des Lebens zu tun haben, möchte ich Mut machen und gerne begleiten. Dabei benutze ich überwiegend die Natur als meinen „Raum im Wald“.

Nähere Infos unter: [www.seelen-bewegen.de](http://www.seelen-bewegen.de)

# Verbindliche Teilnehmeranmeldung

per Mail an: m.goeddenhoff@gmx.de oder seelen-bewegen@gmx.de

**Anmeldeschluss: 09.08.2022**

<input type="checkbox"/> Seminar: „Was, wenn du richtig bist, wie du bist?“	Zeitraum: 09. bis 11.09.2022
Ort: Neye-Hotel, Joseph-Mäurer-Straße 2 51688 Wipperfürth	

Name, Vorname:	
Geb.-Datum:	
Straße, Hausnummer:	
PLZ, Wohnort:	
Email-Adresse:	Telefon privat:

## Haftungsausschlusserklärung

Mir ist bewusst, dass Ina Rath und Michaela Göddenhoff keine Haftung bei Unfällen, Sach- und Personenschäden sowie Eigentumsverlust übernehmen. Ich schließe alle Haftungsansprüche gegenüber Frau Ina Rath und Michaela Göddenhoff ausdrücklich aus. Die Gruppenteilnehmer:innen handeln freiwillig und eigenverantwortlich innerhalb und außerhalb des bezeichneten Seminars oder einer Einzelarbeit. Für evtl. von Gruppenteilnehmer:innen selbst verursachten Personen-, Sach- und Vermögensschäden im Rahmen des Seminars übernimmt der/die Gruppenteilnehmer:innen die ausschließlich Eigenhaftung und stellt keine Ansprüche an die Veranstalterinnen.

Das Seminar oder die Einzelarbeit ersetzen keine medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Unterweisung und Behandlung.

Mir ist bekannt, dass Ina Rath und Michaela Göddenhoff nicht im Bereich der Heilkunde tätig sind und daher entsteht bei mir nicht der Eindruck, dass eine ärztliche Behandlung durchgeführt oder ersetzt wird. Es werden keine Diagnose, Therapien und Behandlungen im medizinischen Sinne durchgeführt oder sonstige Heilkunde im gesetzlichen Sinne ausgeübt.

Ich erkläre, dass ich mich zum Zeitpunkt der geführten Wanderung körperlich gesund fühle und dass ich freiwillig, auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko teilnehme.

Mit der Unterschrift wird die Kenntnisnahme, der auf Seite 4 abgedruckten Datenschutzerklärung bestätigt.

**Seminargebühr: 290,- EURO**

incl. 2 x Übernachtungen im Neye-Hotel/EZ incl. Frühstück

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

**Bitte überweisen Sie den Teilnehmerbeitrag unter Angabe des Verwendungszwecks an folgende Bankverbindung: Sparda Bank West**

Kontoinhaber: Ina Rath	IBAN: DE52 3606 0591 0002 1087 02	BIC: GENODED1SPE	Verwendungszweck: 09.-11.09.2022, Wipperfürth
---------------------------	--------------------------------------	---------------------	-----------------------------------------------------

**Seminar Anmeldung:**

- Zur Anmeldung für das Seminar verwenden Sie bitte diesen Anmeldevordruck. Achten Sie bitte darauf, dass dieser vollständig ausgefüllt und unterschrieben ist.
- Eine frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist und ich die Anmeldungen in der Reihenfolge Ihres Eingangs berücksichtige.
- Die verbindliche Anmeldung gilt auch als Rechnung über die Seminargebühr. Die Seminargebühr ist bei der Anmeldung bitte zu überweisen.
- Nach Eingang Ihrer verbindlichen Anmeldung und dem Erhalt des Teilnehmerbeitrages erhalten Sie ca. 2 Wochen vor Seminarbeginn eine Benachrichtigung per E-Mail.

**Seminar Absage:**

- Das Seminar kann durch die Veranstalterinnen abgesagt werden, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Die Absage wird Ihnen rechtzeitig, mindestens jedoch 4 Wochen vor Seminarbeginn bekannt gegeben.
- Den Veranstalterinnen erwachsen hierdurch keine weiteren Verpflichtungen. Soweit Teilnehmerbeiträge bereits bezahlt wurde, werden diese in voller Höhe zurückerstattet.
- Im Allgemeinen werden Ihnen für den Fall Ihrer Absage später als 4 Wochen vor Seminarbeginn 0%, später als 2 Wochen vor Seminarbeginn 50 % des Teilnehmerentgelts in Rechnung gestellt. Bei Rücktritt später als eine Woche vor Seminarbeginn oder bei Nichterscheinen wird das Teilnehmerentgelt in voller Höhe erhoben.

**Datenschutz:**

- Wir verarbeiten die von Ihnen auf dem Anmeldeformular mitgeteilten Daten, um Ihre Anmeldung zu bearbeiten, z.B. Ihre Fragen im Vorfeld der Veranstaltung zu beantworten, Sie über die Veranstaltung und deren Ablauf zu informieren, ein Zimmer für Sie zu buchen und die Veranstaltung später abzurechnen. Die Datenverarbeitung erfolgt zur Erfüllung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Durchführung eines Vertrags (Art. 6 Abs. 1 S. 1 Buchstabe b DSGVO). Die Daten löschen wir, wenn die Speicherung nicht mehr erforderlich ist.

**Nicht vergessen:**

- Das Seminar findet in der Natur und unabhängig vom Wetter statt. Somit ist wetterfeste Bekleidung, festes Schuhwerk und ein Tagesrucksack unabdingbar. Für die Tagesverpflegung ist es gut eine Brotdose und eine Trinkflasche (Wasser wird gestellt) dabei zu haben.

**Veranstalterinnen:**

- Ina Rath Dipl. Sozialarbeiterin & Sozialtherapeutin  
Kleinhöhfeld 8, 42499 Hückeswagen  
Tel. 01 70 /59 50 06 4 oder 02 192 / 93 55 533, Email: [ina.velser@web.de](mailto:ina.velser@web.de)
- Michaela Göddenhoff, Humanistische Gesprächstherapeutin & Wanderführerin  
Windscheidstr. 12, 45147 Essen  
Tel. 0156 / 78 36 9186 oder Email: [m.goeddenhoff@gmx.de](mailto:m.goeddenhoff@gmx.de) oder [seelen-bewegen@gmx.de](mailto:seelen-bewegen@gmx.de)