



Erholung und Persönlichkeitsentwicklung in
individueller Kleingruppe und idyllischer Umgebung

Seminarurlaub 30.08.-06.09.25

„Grenze gut, alles gut“

Sensibilisiere dich für eigene bzw. fremde Grenzen und lerne Grenzen zu setzen – mit gutem Gefühl!

Was sind Grenzen und Grenzbereiche?

Vertrauen, Urvertrauen, Misstrauen, Vertrauenskultur

Nähe-Distanz-Problematik

Erforschen der eigenen Grenzen und deren Beeinflussbarkeit

Sensibilisieren für die Grenzen anderer

Eindeutigkeit und Klarheit in der Kommunikation

Setzen und Selbstbehaupten der eigenen Grenzen auf verbaler/paraverbaler/nonverbaler Ebene

Nein-Sagen und Grenzen setzen ohne schlechtes Gewissen

Situativität (z.B. Freundschaft/Job, professionelle Distanz/Nähe) und Genderaspekte

Umgang und Normen bezüglich Grenzen in unserer Zeit, Gesellschaft und Kultur

Umgang mit verbaler/paraverbaler/verbaler Grenzverletzung als Verletzter und als Verursachender

Grenzen und der Umgang mit ihren Begleitemotionen

Fühle dich innerlich sicher und stark und begegne anderen mit klaren Signalen!

Es ist immer Platz für eigene Themen und Wünsche!



Ansätze und Methoden:

- Etablieren einer Vertrauensatmosphäre in der Gruppe
- Selbsterfahrung und Sensibilisierung durch zahlreiche praktische Übungen
- vielfaches Feedback zur eigenen Wirkung
- Analyse und Durchspielen von Fallbeispielen oder schwierigen Situationen
- Partner- und Gruppenübungen
- Einflüsse aus Therapie, Körperarbeit, Stimmtraining, Feldenkrais u.a.

Ort:

- Mas de Soleil (www.masdesoleil.com) in 30630 Goudargues in Südfrankreich

Personenanzahl:

- individuelle Kleingruppe von 3-8 Personen

Trainer:

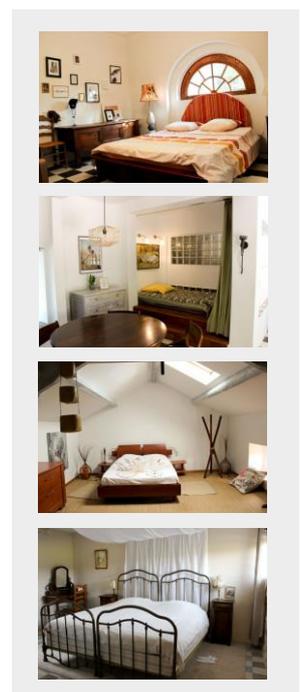
- **Kristin Wunder:** Trainerin für Körpersprache, Sprechen, Stimme, Kommunikation, Rhetorik, Führung, Konflikt, Selbstsicherheit in Wirtschaft, Politik, (Hoch)Schulen, Bühnenkunst, Sozialinstitutionen // ehem. Unternehmerin (14 Jahre) // Mediatorin // Tanz-, Psychotherapeutin // Trainerin für Tanz, Fitness, Rücken, Entspannung // Promotion „Authentizität im rhetorischen Ausdruck (seit 2017)“
- **Fabian Eckenfels:** Trainer für Stimme, Gesang, Sprechen, Textarbeit, Kommunikation, Rhetorik, Bühnenpräsenz an (Staats)Theatern, Wirtschaft, Politik, (Hoch)Schulen // Trainer für Gesang // Trainer für Atem, Yoga, Fitness, Rücken, Pilates, Entspannung // Sprecher für Synchron, Off, Doku, Kunst // Sänger, Musiker, Komponist // Promotion „Körper- und gesangsgestütztes Stimm-/Sprechtraining“ (seit 2019)

Preise:

- **6 Tage Seminar inkl. Verpflegung:** 1700 €
- **7 Übernachtungen:** 200-600 € (geteilte Ferienwohnungen 60-80 m² zu zweit oder zu dritt)
- **Sozialtarif:** 20% Ermäßigung für Studierende/Auszubildende, Schwerbehinderte, Arbeitslose, Rentner

Übernachtungsoptionen:

- **Gîte „Nostalgie“**
 - 1 Personen im 160-Doppelbett im Schlafzimmer 600 € p.P.
 - 2 Personen im 160-Doppelbett im Schlafzimmer 450 € p.P.
 - 1 Person in 130-Schlafnische (mit Vorhang) im Wohnzimmer 450 € p.P.
 - 2 Personen in 130-Schlafnische (mit Vorhang) im Wohnzimmer 300 € p.P.
 - **Gîte „Viva“ (Schlaf- und Wohnzimmer auf 2 Etagen ohne Tür dazwischen)**
 - 1 Person im 140-Doppelbett im Schlafzimmer 600 € p.P.
 - 2 Personen im 140-Doppelbett im Schlafzimmer 400 € p.P.
 - 1 Person auf 130-Schlafcouch im Wohnzimmer 350 € p.P.
 - 2 Personen auf 130-Schlafcouch im Wohnzimmer 200 € p.P.
 - **Gîte „Tradition“**
 - 1 Person im 200-Doppelbett im Schlafzimmer 600 € p.P.
 - 2 Personen im 200-Doppelbett im Schlafzimmer 450 € p.P.
 - 2 Personen in zwei 100-Einzelbetten im Schlafzimmer 400 p.P.
 - 1 Person auf der 130-Schlafcouch im Wohnzimmer 400 € p.P.
 - 2 Personen auf der 130-Schlafcouch im Wohnzimmer 250 € p.P.
- 2 Personen in einem Bett/Sofa nur bei Paaren/Freunden





Verpflegung (Essen/Getränke):

- **Frühstück:** wird im Kühlschrank bereitgestellt, sodass jede individuell oder gemeinsam frühstücken kann zur Zeit ihrer Wahl
- **Pausensnacks:** tagsüber in den Pausen des Seminars
- **Abendessen:** 6 Tage gemeinsames Abendessen, 1 Tag Selbstverpflegung (z.B. für Restaurantbesuch)

Anreisemöglichkeiten:

- **Auto**
- **Flugzeug** (z.B. Ankunft Lyon, Nimes, Marseille) + **Bahn**
- **Bahn** → Abholung/Ablieferung am/zum Bahnhof möglich: Bagnols-sur-Cèze (20 €/Einzelstrecke), Avignon (60 €/Einzelstrecke), Bollène (60 €/Einzelstrecke)
- **Autofahrerservice** mit Fahrer hin+zurück → ab KA/BAD/OF/FR (500 € / pro 1 Person, 300 € / Person bei 2 Mitfahrenden, 250 € / Person bei 3 Mitfahrenden, 200 € / Person bei 4 Mitfahrenden)

Wochenplan:

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30	Anreise	Freizeit	RückenFit	Freizeit	Yoga	Freizeit	Pilates	Freizeit
9:00		Frühstückszeit	Frühstückszeit	Frühstückszeit	Frühstückszeit	Frühstückszeit	Frühstückszeit	Frühstückszeit
9:30								
10:00		Seminarblock	Seminarblock	Seminarblock	Seminarblock	Marktbesuch Barjac	Seminarblock	Abschiedsrunde
10:30								
11:00		Mittagspause	Mittagspause	Ausflug Avignon	Mittagspause	Mittagspause	Freizeit	Abreise
11:30								
12:00		Seminarblock	Seminarblock	Seminarblock	Seminarblock	Seminarblock	Freizeit	
12:30								
13:00		Yoga	Entspannung	Tanzen	Flex&Relax	Freizeit		
13:30								
14:00		Kennenlernen	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit		
14:30								
15:00		Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Grillparty		
15:30								
16:00		Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit		
16:30								
17:00		Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit		
17:30								
18:00		Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit		
18:30								
19:00		Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit		
19:30								
20:00	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit			
20:30								
21:00	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit			
21:30								
22:00	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit			
22:30								

→ Änderungen können sich aufgrund von Wetter oder Teilnehmerwünschen ergeben.

Anmeldung und Konditionen:

- **Anmeldungen und Fragen** unter kontakt@authentorik.de
- **Bezahlung** vorab per Überweisung (Bank oder Paypal)
- **Rückerstattung/Stornierung** nur möglich, falls ein Ersatz gefunden wird