



Workshops • Vorträge • **Lebe Deine Gabe!** • Meditation • Gemeinschaft erleben • Bewegung

## **Mannaz** - Gemeinschaftstreffen und Generationencamp vom 16. – 20. Mai 2012

Wir treffen uns mit Menschen, die unserer Arbeit verbunden sind oder die uns kennen lernen wollen.

Wir laden Freunde, Verwandte und Kinder ein, gemeinsam zu arbeiten, zu feiern und erfüllende Begegnungen zu schenken, die wir in unseren Alltag mitnehmen können.

Das Treffen findet im Surfhostel auf Ummanz statt.

Wir freuen uns schon auf die gemeinsame Zeit.





## WORKSHOPS 2012

Begegnung und Versöhnung mit der Natur Schattenintegration	mit Henning Holst
Ich bin wertvoll – Selbstwert bei Kindern	mit Thomas Schaer
Ich bin OK – Du bist OK!	mit Judith Kroy
Das Innere "Kind" - Zugang zu Deiner Ursprünglichkeit?	mit Rita Quix
Sich selbst besser verstehen	mit Uwe Krause
	mit Grit Hübener

### Ein Abend der Hausmusik – Wir bringen Euch mit Eurem Traum auf die Bühne

**Gesang:** Karen Salewski, Kati Martens, Judith Kroy, u.a. **Kabarett:** Bina Fiedler, Henning Holst, u.a.  
**Lesung:** Anne Badorrek, uvm.

Wer Lust hat, etwas beizusteuern, der melde sich bei Karen Salewski 0173-7935643, die unsere Dramaturgin für diesen Abend ist.

### Was steht sonst noch auf dem Programm

- Täglich Morgen- und Abendmeditation
- Täglich zweimal „Heilsame Begegnung mit Kati und Heiko“
- Großes Lagerfeuer
- Ein Salsa Kurs und Disco mit Dirk Brunnert
- Spielerisches Filzen mit Judith Kroy
- Zwei Filmworkshops der Kinder
- Malort nach Arno Stern mit Bina Fiedler
- Bewegungsprogramm am Morgen mit Judith Schmidt
- Hängematten-Insel und Strandliegen
- Gemeinsam Essen, Feiern, Reden, Sport und Spiel

Wer bringt sich ein, wer hat Lust einen Nachmittag zu gestalten? Es kann auch nur ein Nachmittag sein, den Ihr mit Eurer Gabe belebt. Infos und Vorschläge an [Judith.Kroy@gmx.de](mailto:Judith.Kroy@gmx.de)

### Kinderangebote

Wer will, kann Fahrräder mitbringen. Wir haben die Möglichkeit zu einer Kanutour und einem Surfkurs. Das Meer liegt eine kurze Wegstrecke vom Hotel entfernt.

**Allerdings stellen wir keine Kinderbetreuung! Letztes Jahr haben wir aber erlebt, wie jeder auf die Kinder schauen kann, dass auch die Eltern Zeit haben.**



### **Tagungspauschale:**

Erwachsene zahlen für die fünf Tage eine **Teilnahmegebühr**.

**Wir erheben eine Minimumgebühr von 80 Euro/Erwachsenen, wer möchte, kann diese Gebühr durch eine Spende erhöhen. Der Maximalbetrag ist 200 Euro.** Ihr könnt entscheiden, was Euch die Tage, die gesamte Organisation der Veranstaltung und die Workshops und Angebote wert sind. Die Kinder zahlen keine Teilnahmegebühr.

### **Wichtig:**

**Voraussetzung für Eure Anmeldung bei Mannaz ist die Anmeldung im Surfhostel für Unterkunft und Verpflegung.**

Die Räumlichkeiten sind begrenzt. Deswegen können wir für Kurzentschlossene dieses Jahr nicht garantieren, noch unter zu kommen. Bitte habt Verständnis dafür, dass wir erst denjenigen einen Platz zusagen, die die ganze Zeit über bleiben wollen.

### **Unterkunft und Verpflegung im Surfhostel:**

**Anmeldung bei Achim Keilich**

**Rügen Surfhostel**

Suhrendorf 8

**18569 Ummanz**

TEL 038305 55018

FAX 038305 53742

[info@ruegen-surfhostel.de](mailto:info@ruegen-surfhostel.de)

[www.ruegen-surfhostel.de](http://www.ruegen-surfhostel.de)



**Bei 4 Übernachtungen inkl. Verpflegung:** (Wer will, kann auch früher kommen)

Erwachsene 112,-€

Kinder 88,-€

**Bettwäsche müsst Ihr mitbringen, es dürfen keine Schlafsäcke benutzt werden!!!**

### **Anmeldung:**

Eure **Anmeldung wird verbindlich** mit dem Eingang der Teilnahmegebühr auf das folgende Konto:

**Empfänger:**

mannaz - Dasein erleben e.V.

**Kt. Nr. 10 1000 195 BLZ 150 616 38**

**Überweisungszweck:**

Gemeinschaftstreffen Mai 2012

Namen der Erwachsenen

Bitte meldet Euch **bis zum 30. März 2012** verbindlich bei uns an und überweist die Teilnahmegebühr.



## Workshops im Detail

### **Begegnung und Versöhnung mit der Natur**

mit Henning Holst

In diesem Workshop überlegen und üben wir gemeinsam die Begegnung und Kommunikation mit der Natur. Bäume, Tiere und Pflanzen sprechen nicht mit uns und haben uns doch viel zu erzählen. Der Zugang ist für jeden Menschen eine individuelle und meist stille Erfahrung.

Durch einen vertieften Zugang zu unserem belebten Umfeld kann jeder für sich das eigene kulturelle und traditionelle Erbe, das in Europa stark durch den Kampf gegen die Natur geprägt ist, überwinden. Die Begegnung mit der Natur kann zu einem tiefen persönlichen Verstehen und damit zu einer generationsübergreifenden Versöhnung mit der Natur führen.

### **Ich bin wertvoll so wie ich bin – Selbstwert bei Kindern**

mit Judith Kroy

Was ich kann und wer ich bin, darin unterscheiden sich Selbstvertrauen und Selbstwert. Das eine hat mit dem anderen nichts zu tun, doch kann die Vermischung von beiden weitreichende Folgen für die Entwicklung unserer Kinder haben. In einer sich verändernden Welt ist das Selbstwertgefühl unser persönliches „Immunsystem“ gegen Anfechtungen von außen und Unsicherheiten im täglichen Leben. Wie ich als Eltern meine Kinder darin unterstütze, akzeptierend und wohlwollend auf sich zu schauen und sich im geschützten Raum der Familie als wertvoller Mensch zu erfahren, das wollen wir gemeinsam erfahren.

### **Ich bin OK – Du bist OK!**

mit Rita Quix

Urteile trennen uns – trennen uns von uns selbst und von anderen.

Um in echten Kontakt mit uns selbst und miteinander zu kommen und zu sein, braucht es eine urteilsfreie, annehmende Haltung. Das beginnt bei uns selbst - mich selbst so anzunehmen wie ich bin – und im Kontakt auch den anderen so anzunehmen, wie er ist. Ich bin OK und Du bist OK – nur dann kann es zu wahrhafter Begegnung und echtem Kontakt kommen.

Im Alltag ist das nicht immer so einfach, wie schnell fallen wir in Urteile über uns selbst und andere. „In Urteile fallen“ - weil es oft unbewusst geschieht und wir gar nicht merken, dass wir innerlich ein Urteil gefällt haben. Bewusstsein und Achtsamkeit sind daher wichtig, um in echten Kontakt zu kommen und zu bleiben.

In diesem Workshop könnt Ihr durch Input und Übungen erfahren, was im Kontakt untereinander passiert, wenn wir aus der Haltung „ich bin ok und Du bist ok“ herausfallen, und wie wir durch Achtsamkeit üben können, in der Haltung zu bleiben.



## Schattenintegration

mit Thomas Schaer

Was ist eigentlich der Schatten? Was hat unser Schatten mit meinen Gefühlen zu tun? Wie hängt mein Schatten mit meiner Kraft zusammen?

Der Schatten ist nichts, was wir erleiden müssen. Seinen Schatten zu integrieren heißt, bewusst seinen Schatten zu tun. Dann verstehen wir, dass unser Schatten und unsere Lebensaufgabe in einem tieferen Sinn identisch sind.

## Das Innere "Kind" - Zugang zu Deiner Ursprünglichkeit?

mit Uwe Krause

Dieser Workshop will Dir helfen, wieder mehr im Kontakt mit Deinen Emotionen und damit mehr in Kontakt mit Deinem Inneren „Kind“ zu kommen.

Als Kind sind wir in diese Welt gekommen, um unser Licht strahlen zu lassen. Durch Verlassenheit und Überflutung von unseren nächsten Bezugspersonen sowie durch andere Verletzungen und Traumatisierungen in unseren ersten Lebensjahren waren wir oft mehr als nur einmal gezwungen, das Kind und mit ihm das Licht in uns zu seinem Schutz zurückzulassen. Die dicken Mauern, die wir innerlich zum Schutz unseres Kindes errichtet haben, lassen unsere Emotionen und unser Licht nur spärlich nach außen und hindern uns beim Empfang frischer Lebensimpulse. Die Gefahr besteht, dass wir in unserem gewohnten Leben starr und unbeweglich verharren, wie in einem chronischen Schmerz. Emotionen sind für mich wie Signale, um das Innere „Kind“ hinter den dicken Mauern zu orten.

Übungen und geführten Meditationen, sollen Dir helfen, mehr in Kontakt mit Deinen Emotionen und Deinem Inneren Kind zu gelangen.

## Sich selbst besser verstehen

mit Grit Hübener

Wofür schlägt dein Herz? Was bereitet dir Sorgen? Was brauchst du, um deinen Weg zu gehen? Was sind die nächsten Schritte? Wovor schreckst du zurück? Das sind nur einige Fragen, die du in meinem Workshop klären kannst. Mittels einer Übung aus meinem Autobiografie-Seminar findest du einen Zugang zu deiner inneren Stimme. Du erlernst eine Methode, mit der du auch im Alltag arbeiten kannst, z.B. wenn Stress und große Anforderungen dein Inneres ein wenig durcheinander bringen und den Zugang zu deinen Wünschen und Bedürfnissen erschweren.

Ich bin Autorin und coache Menschen, die ihre Lebensgeschichte per Aufschreiben ein Stück verarbeiten wollen. Die eigene Lebensgeschichte aufzuschreiben, ist nicht nur wertvoll für die nachkommenden Generationen – auch das eigene Leben wird verständlicher.