



Sommerfrische Klausur

Impulse zur Förderung der persönlichen Achtsamkeit, Erholung und Gesundheit

Bewusst aus dem Alltag heraustreten. So wollen wir unsere eingelernten Gewohnheitsmuster einmal beiseite lassen, um uns auf den Moment, die Natur und auf uns Selbst einzulassen. Neue Blickwinkeln und Standpunkte einnehmen und einander ohne Erwartungshaltungen begegnen. Ruhe, Bewegung, Erfahrung, Stille und Kommunikation entsteht im Moment der Achtsamkeit und des Staunens. In diesem Sinne wollen wir Impulse setzen, die uns gut tun, Veränderungsprozesse unterstützen und unser selbstverantwortliches Handeln stärken. Nicht aus Zwang tun sondern aus eigener Erfahrung heraus, die mit Freude verknüpft ist und gesundheitsfördernde Erkenntnisse und Handlungen mit sich bringt.

Das Gesundheitsgut Klausur, eingebettet in die wunderbare südoststeirische Hügellandschaft, geprägt von den alten Vulkanen der Gleichenberger Kogeln, lädt ein gemeinsam eine einfühlbare und erfrischende Woche zu verbringen. Begleitet vom Team des Hauses, mit feiner Küche und sehr schönen Wohnlandschaften im Gutshof werden unterschiedliche Angebote zur Erfrischung und Förderung der eigenen Vitalität angeboten. Diese Angebote umfassen unterschiedliche Themen und können natürlich nach eigenem Bedarf ausgewählt und zusammengestellt werden.

Die Themen sind:

- **Naturerfahrung und persönliche Vitalität**

Jeweils an den Vormittagen besuchen wir ausgewählte Orte der umgebenden Landschaft, um uns speziell auf ihre gesundheitsfördernden Wirkungen einzulassen. Mit Methoden der kontemplativen (einfühlsamen) Raumwahrnehmung treten wir bewusst mit den naturräumlich geprägten Plätzen in Beziehung, um ihre erholsame Atmosphäre aufzunehmen und zu reflektieren. In der Wahrnehmung verschmelzen die Raumerfahrung mit der Persönlichkeitserfahrung und wir erleben wie unterschiedliche Landschaftsräume auf unser Entspannungspotenzial wirken und unsere Selbstregeneration unterstützen.

Begleitung: Dr. Erwin und Renate Frohmann

- **Kräuter und ihre Potenziale für Genuss und Gesundheit**

Frische Kräuter schmecken nicht nur gut! Beinahe jedes Kraut hat neben seinem eigenen Geschmack auch einen gesundheitlichen Nutzen. Seit Menschengedenken dienen uns Kräuter als Gewürze und wirksame Heilmittel für ein sowohl gesundes, als auch geschmackvolles Leben. Wir wollen Sie gemeinsam sammeln, auf- und zubereiten und genussvoll verspeisen. Dabei erfahren Sie nützliche Tipps, spannende Fakten und wunderbare Märchen über die Kräuter in unserem Garten.

Begleitung: Dr. Dolf Dominik & Team

- **Was macht Gesundheit aus?**

Obwohl sich die Lebensumstände gebessert haben sind wir immer stärkeren beruflichen und privaten Belastungen ausgesetzt. Dies verspüren wir durch Erschöpfungszustände, innere Getriebenheit oder Unsicherheiten; manche fühlen sich wie in einem Hamsterrad, aus dem sie aussteigen möchten. Wie übernehme ich mehr Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit? Begleitend werden Biofeedback Messungen angeboten, welche den persönlichen Vitalitätszustand über die vegetative Regulation, die Stabilität des Immunsystems, den psychoemotionalen Zustand (Stress) u.a.m. beschreiben.

Wir möchten Sie gerne in einer sicheren Atmosphäre und ungehetzten Begegnung unterstützen diese Situationen zu verstehen, aus einem neuen Blickwinkel zu bewerten, um danach neue Lösungen in konkreten Schritten zu entwickeln.

Begleitung: Dr. Dolf Dominik & Team

Abschließend führen wir unsere Erfahrungen der Woche zu einem gemeinsamen Ganzen zusammen, wir erfahren den Status der eigenen körperlich-seelisch-geistigen Befindlichkeit, wie sich die Landschaft auf unsere Selbstheilungskräfte auswirkt und nehmen Handlungsempfehlungen mit, die hilfreich für die Stabilisierung und Förderung der eigenen Vitalität sind.

Ort

Die Klausen - Gesundheitsgut Dr. Dominik
Taxbergstraße 15/17/19, 8344 Bad Gleichenberg
Telefon: +43 (0) 3159 44 915 / net: <http://www.die-klausen.at>

Beginn

Freitag, 3. bis 10. August 2018
Ankunft und Einchecken am Freitag ab 15:00

Ende

Abfahrt, 30. Juli 2017 ab 14:00

Kosten

Nächtigung, Vollpension, Seminarangebote als Gesamtpaket für die gesamte Woche
1200 €

Maximale TeilnehmerInnenzahl

17 Personen (die Reihenfolge der Anmeldung bestimmt die Teilnahme)

Anmeldung

Die Klausen - Gesundheitsgut
Telefon: +43 (0) 3159 44 915 / net: <http://www.die-klausen.at>
Institut für Raum und Mensch
mobil: 0699/11329206
mail: office@raumundmensch.at
net: www.raumundmensch.at

ReferentInnen

Dr. Dolf Domink

Geboren am 19.04.1952 in Feldbach. Facharzt für Psychiatrie und Neurologie an der Universitätsklinik für Neurologie und Psychiatrie in Graz mit zahlreichen Fortbildungen. Facharzt für Psychiatrie und Neurologie an der Universitätsklinik für Neurologie und Psychiatrie in Graz. 1988 in Feldbach Eröffnung der Facharztpraxis für Psychiatrie und Neurologie und 1998 Initiator des Gesundheits- und Kulturzentrums Feldbach.

2006 Errichtung und Gesamtleitung des ökomedinischen Projekts „Die Klausur“ in Bad Gleichenberg mit den Sparten: - Biologische Landwirtschaft, Institut für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Fortbildungsakademie und Plattform für außeruniversitäre Kunstausbildungen und regelmäßige Einladungen Kunstschaffender. Ärztlicher Leiter des Gesundheitsgutes „Die Klausur“.

Mag. Alexandra Glatz

2013 Abschluss des Diplomstudiums für Psychologie an der Karl-Franzens-Universität Graz. 2016 Ausbildung zur Klinischen- und Gesundheitspsychologin beim Bundesverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP), Graz 2014. Fortbildung in PITT (Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie) nach Univ. Prof. Dr. Luise Reddemann, Graz. Danach Fortbildung zur Klinischen- und Gesundheitspsychologin beim Bundesverband Österreichischer PsychologInnen in Graz 2016 und Ausbildung zur diplomierten systemischen Outdoortrainerin, mobilen und temporären Seiltrainerin sowie Hochseilgartentrainerin bei Move Your Mind (MYM), Puchberg am Schneeberg (2016).

Prof. Dr. Erwin Frohmann

Landschaftsarchitekt und Biologe, geb. 1957 in Feldbach, Stmk. Prof. am Institut für Landschaftsarchitektur an der Universität für Bodenkultur Wien. Leiter des Institutes für Raum und Mensch in Graz. Seit 35 Jahren Beschäftigung mit dem Thema Landschaft und Freiraum in der planerischen und gestalterischen Praxis. Zur Wechselwirkung zwischen Mensch und Landschaft im gestalterischen, atmosphärischen und noosphärischen Kontext sowie in Bezug auf die gesundheitsfördernde Wirkung der Landschaft auf den Menschen. Die Arbeitsschwerpunkte bilden Raumwahrnehmung, Raumwirkung, Ästhetik, Geomantie. Zahlreiche Buchveröffentlichungen zu den genannten Themen.

Renate Frohmann

Gestaltungspädagogin, geb. 1955 in Judenburg|Stmk. Seit vielen Jahren Arbeit und Seminartätigkeit zur Persönlichkeitsentwicklung und Sensibilisierung der Wahrnehmungsfähigkeit. Prozess- sowie Persönlichkeitsbegleitung im Rahmen der unterschiedlicher Lehrgänge und Seminare zur Landschaftswahrnehmung. Seminarkoordination und Leiterin des Institutes für Raum und Mensch in Graz.