



## DAS TEAM

Roswitha Klein und Ralf Brendt arbeiten schon seit vielen Jahren zusammen. Das Seminar **IntegralLeben** ist der Beginn einer Seminar-Trilogie zur Förderung gesunden Lebens. Beide sind als Körpertherapeuten, Trainer und Seminarleiter in der Erwachsenenbildung tätig.

### **Ralf Brendt:**

Gourmet- und Vollwertkoch  
Systemischer Coach (QUEST)  
Tiefenpsychologischer Körpertherapeut (ISP)  
Ernährungs- und Gesundheitsberater (EGB)  
Teamentwickler

### **Roswitha Klein:**

Trager® - Praktikerin  
Pilates Trainerin  
Tanz- und Bewegungspädagogin  
Seit über 20 Jahren auch in den Bereichen Massage und Körpertherapie tätig.



**Anmeldung** (Preise und Teilnahmebedingungen s. Beiblatt)  
**naturkontakt**

Ralf Brendt, Lohrbergstraße 1A, 53572 Unkel am Rhein  
Telefon: 0 22 24 79375, Fax: 0 22 24 79372  
E-Mail: [brendt@naturkontakt.de](mailto:brendt@naturkontakt.de)

### **Informationen**

zu Organisation, Essen u. integral-salutogenem Hintergrund:  
[www.naturkontakt.de](http://www.naturkontakt.de)  
zu Körperarbeit u. Bewegung:  
[www.koerperbewusstsein-koeln.de](http://www.koerperbewusstsein-koeln.de)  
zum Haus: [www.pergo-online.de](http://www.pergo-online.de)

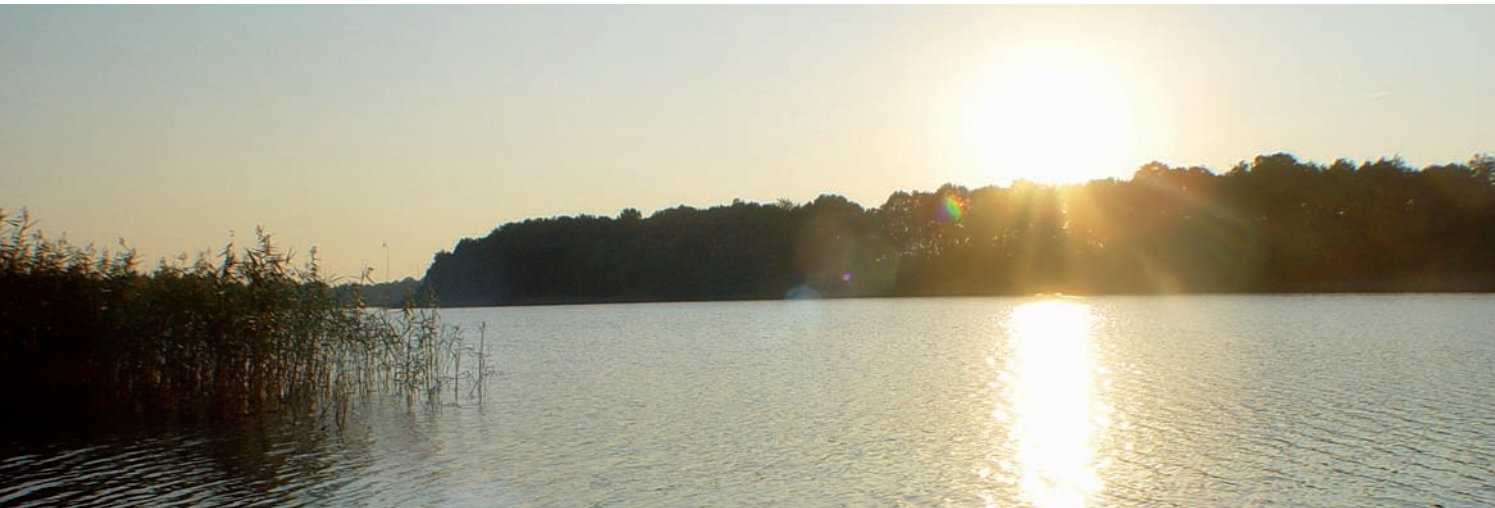


## ERHOLUNG - GESUNDHEIT - LEBENSLUST

Seminartage **IntegralLeben**  
im Achterland der Ostseeinsel Usedom



**IntegralLeben**



## GESUNDHEIT IST LERNBAR

Warum bleiben manche Menschen gesund, andere werden krank? Welche Faktoren und Bedingungen führen zu einer guten Gesundheit? Diese Fragen haben sich schon viele Fachleute gestellt, und es scheint als könne man eine Entmystifizierung des Phänomens Gesundheit vornehmen. Sowohl die „Integral Transformative Praxis“ nach Ken Wilber als auch das „Salutogenese-Modell“ Aaron Antonovkis zeigen uns kraftvolle Erkenntnisse hinsichtlich der Entstehung von Gesundheit.

## SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE

Die nach dem amerikanischen Arzt Dr. Milton Trager benannte Körper- und Bewegungswahrnehmung und die von Eric Franklin aus der Ideokinese entwickelte Franklin-Methode (imaginative Bewegungspädagogik) nutzen die Kraft der inneren Bilder, die zu einer erhöhten Körperwahrnehmung in Ruhe und Bewegung führt. Beide Methoden unterstützen auf beachtliche Weise die Selbstheilungskräfte und führen zu innerer Balance, Leichtigkeit und Ganzheit. Ausgewählte Verfahren aus beiden Disziplinen wollen wir vorstellen.

## DAS SEMINAR IntegralLeben

Individuelle Wege zu mehr Wohlbefinden wollen wir im wildschönen Achterland der Ostseeinsel Usedom beschreiten. Zugrunde liegt unserer Arbeit zum einen der integrale Ansatz Ken Wilbers, zum anderen aber auch das Salutogenese-Konzept Antonovkis und Erkenntnisse aus verschiedenen Verfahren der Körpertherapie.

Ziel unserer Seminarwoche IntegralLeben ist es, Ihnen erfahrbar zu machen, dass Gesundheit keine besondere Eigenschaft ist, sondern in jedem Menschen steckt. Ihre persönlichen Wege, mehr Gesundheit und Wohlbefinden in Ihr Leben zu bringen, wollen wir gemeinsam finden. Dies geschieht mit Erlebnisvorträgen, persönlichem Coaching, Meditation sowie Körper- und Bewegungserfahrung, eingebettet in viel Freizeit, schönem Wohnen sowie garantiert leckerem und gesundem Essen.

Als Ort für unser Wohlfühlseminar haben wir uns das Haus pergo ausgesucht. Es liegt an einem kraftvollen Platz in der Natur, hat sehr schöne Wohnungen und einen hellen, großen Seminarraum. Wir bieten Ihnen ein informatives Seminar, Anleitung zur Umsetzung der Erkenntnisse in Ihren Alltag und beste Verpflegung.