

# **Mein Angebot auf der Finca: Frauen auf Sinnsuche in Andalusien/Paare auf Sinnsuche in Andalusien/La Herradura mit und von Isabel Nieto-Dietrich - (Psychologin)**

In meinem einwöchigen Seminar für Frauen als auch für Paare in Andalusien auf der Finca wird es neben den Themen "Praktische Spiritualität, Autogenes Training und Liebe" insbesondere um die **Intuition** gehen. Wenn diese funktioniert, mal ganz salopp gesagt bist du in deiner Mitte und fühlst dich ruhiger und "fester im Sattel".

**Nähe** ist mit eines der häufigsten Themen in Beziehungen, sei es zwischen Paaren oder auch in Freundschaften. Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse an Nähe. Das hat viele Gründe und liegt mit Sicherheit an der Nähe, wie jeder Einzelne sie in seinem bisherigen Lebensfluss erlebt hat und welche Nähe ihm aus vielen Gründen zur Verfügung gestellt wurde. Momentan ist das ein großes, gesellschaftliches Thema, wie jeder merkt! und wird uns noch eine Weile beschäftigen. Manch einer bemerkt, was ihm fehlt und das erstmalig. Anderem wird etwas genommen und er verlernt, dass Nähe für uns Menschen elementar ist. Was ist denn so wichtig an Nähe? Sind es die Hormone, die ausgeschüttet werden? Kann Mensch das erlernen wahrzunehmen wie sich Nähe anfühlt? Manchen ist es fremd, sie wissen mit Nähe kaum etwas anzufangen, wirken irritiert. In Paarbeziehungen gibt es häufig das Thema, dass einer mehr oder anders Nähe möchte als der Andere, in welcher Form auch immer sich das äußert. Gespräche darüber und das Formulieren der Bedürfnisse halte ich für elementar, daher wird Nähe einen Raum in meinen Seminaren einnehmen. Dabei werde ich neben physischen Auswirkungen bei fehlendem menschlichen Kontakt auch die psychologischen Faktoren erläutern und veranschaulichen. Du wirst Nähe zu dir selbst herstellen, dabei werde ich einiges aus meinem Leben hinzuziehen und auch Tipps geben, wie ich das mache. Zudem werden wir üben uns auszudrücken, zu sagen, was wir möchten und wann. Zum Beispiel bitte ich meinen Liebsten manchmal um Kuscheleinheiten, dann, wenn mir danach ist und warte nicht bis es von ihm kommt. Warum mache ich das so? Weil auch der Zeitpunkt bei Paaren oder Menschen überhaupt sehr unterschiedlich sein kann. Oft lehne ich mich an und spüre die Wärme durch den Körperkontakt, lade die Akkus auf. Das ist sehr heilsam.

Gebe Nähe,  
zeige Nähe,  
überwinde deine Hürden,  
deine Angst,  
vor Zurückweisung!

## Alltag

träumen oder funktionieren?

Ideen haben und visualisieren?

Wir Menschen stellen uns die Sinnfrage, wenn etwas in uns nicht lebendig ist. Die Frage zeigt mir im Inneren, wo fehlt etwas, was lässt mich lebendig sein? Warum fühle ich mich wann weniger lebendig? Wie versuche ich meine Lebendigkeit wieder herzustellen? Oft suche ich sie im Anderen, in Partner\*in, bei den Kindern, in Unternehmungen, im Sport, bei der Arbeit, mit Freunden und in der Familie - In der Stille mit mir allein darf auch sein.

In der Welt hat die Arbeit mit dem eigenen! Inneren wenig Lobby und wir unterschätzen unsere eigene Selbstwirksamkeit.

Das Selbst, ich selbst werde wirksam und schaffe neue Ursachen, täglich.

Im Kleinen!

Bei mir!

Trage diese Haltung täglich in die Welt,

durch Worte,

durch Gesten,

durch Taten!

## **Was erwartest du bei meinem Seminar für Frauen/Paare auf Sinnsuche in Andalusien?**

Du wirst 7 Nächte auf der Finca verbringen, davon sind 4 volle Tage Seminar (morgens 3h, nachmittags 3h), eine Begrüßung am Sonntag mit erstem Input und ein Abschied mit letztem Input. Während des gesamten Zeitraums bekommst du ein wundervolles Frühstück und ein abwechslungsreiches Abendessen, bei dem alle Wünsche berücksichtigt werden. Mittags und den ganzen Tag stehen Getränke, Café, Tee und Obst zur Verfügung. Der Freitag ist für einen gemeinsamen Ausflug nach Almunecar zum Tapas essen mit Jose und mir reserviert, wer möchte (35 Euro). Ich bin die gesamte Zeit, auch außerhalb des Seminars vor Ort und verbringe die Zeit auf dem Castillo.

Wenn alle einverstanden sind, möchte ich das Seminar für einen halben Tag an den Strand verlegen.

Während des Seminars wirst du das Autogene Training lernen, so dass du es zu Hause alleine anwenden kannst. Bei Rückfragen stehe ich im Anschluss des Seminars immer wieder zur Verfügung. Mir ist es wichtig, dass du das Autogene Training in deinen Alltag integrieren kannst. Oft bekomme ich die Rückmeldung, dass es genau das ist was Menschen hilft. Ein Handwerkszeug im Alltag, was dir zur Verfügung steht und womit du dein vegetatives Nervensystem relativ schnell regulieren kannst. Ich selbst wende das Autogene Training in vielen Situationen an. Du wirst lernen, was es mit dem vegetativen Nervensystem auf sich hat und warum es für die physische und psychische Gesundheit sehr wichtig ist auf deine Signale zu achten, sie zu hören und ernst zu nehmen.

## **Meine Spiritualität**

### **Lieben heißt Loslassen**



Wir nehmen das oft nicht ernst genug. Es bedeutet los-lassen von Ideen, von Gewohnheiten, oft auch von Kindern oder lieben Menschen, der eigenen Biografie, den eigenen Ideen vom Leben und wie es zu sein hat, von Verletzungen. Es geht auch darum nicht stets einen Plan zu haben oder vorhersagen zu können was passiert - sei es auch noch so bequem.

Los-lassen bedeutet auch nicht alles wissen zu können, nicht wissen zu können, was andere über dich denken, selbst deine eigenen Gedanken über dich selbst kannst du loslassen. Ziehen lassen, sie kommen und sie dürfen wieder gehen. Liebe Menschen lassen, ihre eigenen Wege, ohne die Liebe zu verlieren. Es bedeutet in Liebe zu sein ohne zu besitzen. Liebe besitzt nicht, Liebe ist frei. Frei von Forderungen, von Besitz, oder Erwartungen.

Liebe, Intuition und praktische Spiritualität erwarten dich in der Begegnung mit mir. Ein einfacher Moment in einem einfachen Leben, einfache Dinge, die uns verändern, ein Spaziergang mit einem lieben Menschen. Es sind diese Dinge, die uns verändern können, wenn wir aufblicken!  
Ich bleibe bei dem, was ich liebe  
und blicke auf, blicke hin und gehe weiter.

Kosten insgesamt: 1460,00 Euro

Kostenaufstellung:

Kosten: 860,00 Euro pro Person für die Unterbringung auf der Finca, inklusive Hol- und Bringservice zum Flughafen Malaga.

Kosten für das Seminar und mein Dasein in der gesamten Woche: 600,00 Euro pro Person

Im Anschluss der Woche stehe ich für Einzelberatungen zur Verfügung. Diese können in La Herradura stattfinden oder in Granada.

Kosten: 110,00 Euro pro Stunde