



**SELBST**

**BEWUSST**

**SEIN**

**Zeit für mich**



Eine Workshop-Auszeit

von und mit Katja Glasmachers & Melanie Engel

16.-18. November 2018

Weingut Ingenhof in Malkwitz

## **Eine kleine Geschichte**

Es waren einmal zwei Freundinnen. Sie gingen in einem kleinen Ort mitten in der wunderschönen Holsteinischen Schweiz zusammen zur Schule und verbrachten viel Zeit miteinander. Sie spürten schon früh, dass diese Verbindung zwischen ihnen etwas ganz besonderes war.

Die eine war sehr natur- und heimatverbunden, wusste genau, wo ihre Wurzeln waren und es war ihr schon sehr früh klar, dass sie irgendwann den Hof ihrer Familie übernehmen würde. Sie hatte eine Vision davon, was sie alles gestalten und auf die Beine stellen wollte, wo einmal ein Café stehen sollte, wie und wo sie leben würde. Sie hatte ein Auge für Schätze, die andere achtlos am Straßenrand weggeworfen oder zum Müll gestellt hatten. Egal ob alte Möbel, Zinkwannen oder alte Kisten oder Kästchen. Sie nahm sie mit, arbeitete sie auf, gab diesen Dingen einen neuen Anstrich und einen neuen Platz, wo die Menschen sie auf einmal wahrnahmen, bestaunten und ihren besonderen Wert erkannten.

Die andere war immer auf der Suche. Sie war ein Scheidungskind und wusste nicht genau, wer sie war, wo sie herkam und wo sie hinwollte. Sie hatte schon immer eine sehr feine Wahrnehmung und Interesse an den Menschen und an Büchern. Sie verbrachte viel Zeit in der kleinen Stadtbibliothek und las früh alles, was sie über Psychologie, Philosophie, Soziologie, etc. finden konnte. Sie wollte wissen, wie die Menschen „funktionierten“, was Gefühle sind, warum sich Menschen so verhalten, wie sie sich verhalten. Sie trieb es nach dem Abitur in eine andere Stadt, eine andere Region (den Ruhrpott) auf der Suche nach sich selbst, wo sie eine wunderbare zweite Heimat fand und glücklich wurde. Die Verbundenheit mit dem Meer, der Natur und der frischen Brise des Nordens blieb immer.

Jede ging beruflich und privat ihren Weg. Die eine übernahm den Hof und brachte ihn auf einen neuen Kurs und die andere machte nach dem Studium und ein paar Umwegen ihren Traum wahr, Menschen in eigener Praxis und in Workshops und Seminaren zu begleiten und wieder in ihre Kraft zu bringen.

Beide blieben sich immer tief verbunden. Mal hatten sie mehr, mal weniger Kontakt. Aber das besondere Band zwischen ihnen blieb bestehen.

Beide hatten die Vision, irgendwann Seminare anzubieten und Menschen einen Raum zu schaffen, sich zu entspannen, runterzukommen, zu erden und sich einfach mal mit sich selbst zu beschäftigen.

Aus dieser Idee wird nun Wirklichkeit und es findet auf dem Ingenhof im November 2018 die erste gemeinsame Workshop-Auszeit zum Thema „SELBST - BEWUSST - SEIN“ in der gemeinsamen Heimat der wunderschönen Holsteinischen Schweiz statt.

Ein Herzensprojekt, für das dieses Wochenende erst den Anfang darstellt...



## **SELBST – BEWUSST – SEIN**

Warum SELBST – BEWUSST – SEIN?

Wenn ich mir meiner selbst bewusst bin,

- ruhe ich in mir und kaum etwas kann mich umwerfen
- kenne ich meine Werte und Bedürfnisse
- weiß ich, was mir wichtig ist und stehe dafür ein
- sorge ich gut für mich selbst und bin in meiner Kraft
- achte ich auf meine Grenzen und kommuniziere sie angstfrei, deutlich und wertschätzend
- bin ich fokussiert und klar
- arbeiten mein Kopf & mein Verstand mit meinem Herzen & meinem Gefühl zusammen statt gegeneinander

Klingt das für Dich interessant?

Dann beschenk Dich selbst mit dieser Auszeit und komm im November in den Norden.

Wir werden reden, denken, fühlen, diskutieren, inspirieren, aufwühlen, atmen, lachen und vielleicht auch weinen. Alles hat Raum und Zeit an diesem Wochenende. Und Du wirst gestärkt und klar nach Hause fahren.

Weil Körper und Geist zusammenhängen, werden wir uns auch um unser Körperbewusstsein kümmern.

Wir starten morgens mit 20 Minuten Qi-Gong, gönnen uns am Samstag Abend 90 Minuten Yoga & Meditation. Außerdem werden wir (je nach Wetterlage) einen Spaziergang im Wald machen und uns bei all dem intensiv uns selbst bewusst.



## Was erwartet Dich auf dieser Reise?

- Du hast Zeit und Raum, Dich einfach mal nur um Dich zu kümmern
- Du kannst Dich, umgeben von Natur und Ruhe, entspannen, runterkommen und (wieder) in Kontakt mit Dir selbst kommen
- Du stärkst Dein Selbstbewusstsein und kannst bewusst Du selbst sein
- Du kannst loslassen, um zu schauen, welche Rollen Du in Deinem Leben alle übernimmst und wo Du darin überhaupt vorkommst
- Du gewinnst durch den Blick nach innen Klarheit über Deine eigenen Bedürfnisse, Werte und Ziele und lernst Verantwortung für sie zu übernehmen
- Du lernst einen liebevollen und wertschätzenden Blick auf Dich selbst und auf andere
- Du lernst, dass Du das Rechthaben aufgeben musst, um glücklich zu sein
- Du erinnerst Dich an Deine Kraftquellen, kommst zurück in Deine Energie und fährst innerlich gestärkt zurück in Deinen Alltag
- Du stärkst Deine Verbindung zwischen Kopf und Herz und kannst Dein Bauchgefühl und Dein Herz wieder viel besser hören
- Du wirst erfahren, wie stark und wunderbar Du wirklich bist

Auf diesem Weg zu Dir begleiten wir Dich während dieser Zeit ein Stück.

### Zielgruppe

Dieses Wochenende ist für Menschen, die sich mit sich selbst und den wichtigen Fragen

Wer bin ich?  
Was kann ich?  
Was will ich?

auseinandersetzen möchten.

- ⇒ Fühlst Du Dich im Alltag oft getrieben und fremdbestimmt?
- ⇒ Bleibst Du oft an der Oberfläche und orientierst Dich sehr im Außen?
- ⇒ Fühlst Du Dich manchmal abhängig von anderen Menschen oder den Umständen und teilweise ohnmächtig?

Diese Auszeit ist für Menschen, die selbst die Gestalter ihres Lebens sein, in die Selbstverantwortung gehen und sich auf den Weg machen wollen. Kurz: Menschen, die in die Tiefe gehen, sich mit den großen Fragen ihres Lebens beschäftigen wollen.

## Organisatorisches & Buchung

Ihr bucht das Seminar bei Katja und Unterkunft und Verpflegung bei Melli. So ist klar und transparent, was ihr wofür zahlt.

---

### Buchung Glasmachers Training & Beratung

**Preise für das Seminar** (Einführungspreis für die Pilotveranstaltung!):

- Einzelticket Early Bird (bis 30.9.2018): **229 €** inkl. MwSt
- Einzelticket Standard (ab 1.10.2018): **245 €** inkl. MwSt.
- Freundinnen-Ticket für 2 Personen: **399 €** inkl. MwSt.

Ihr bekommt eine Buchungsbestätigung nach Eingang der Zahlung.  
Anmeldung: [info@glasmachers-training.de](mailto:info@glasmachers-training.de)

### Buchung Ingenhof

#### Unterkunft (optional):

Übernachten werden wir in einer der gemütlich eingerichteten Ferienwohnungen direkt auf dem Hof.

In jeder Ferienwohnung gibt es jeweils zwei (wahlweise auch drei) Schlafzimmer mit jeweils zwei Betten, Wohnzimmer, Küche und einem gemeinsamen Badezimmer.

Für die Übernachtung werden **30€ pro Bett pro Nacht** berechnet. Wer lieber allein in einem Zimmer schlafen möchte, bucht einfach zwei Betten für **60€ pro Nacht**.

Weitere Hotels und Pensionen gibt es bei Bedarf in Malente (ca. 10 Minuten Autofahrt entfernt).

#### Essen & Trinken (verpflichtend):

Während der gesamten Zeit essen wir gemeinsam und werden wir vom Ingenhof richtig lecker voll verpflegt. Wir müssen uns um nichts kümmern.

Die Verpflegung beinhaltet

- ⇒ Freitag: gemeinsames Abendessen
- ⇒ Samstag: Frühstück, Mittagessen und Abendbrot
- ⇒ Sonntag: Frühstück und Mittagessen

Über den Tag gibt es Kaffee, Tee, Wasser und Saft und nachmittags selbstgebackenen Kuchen.

Gesamtpreis für die **Vollverpflegung von Freitag bis Sonntag 105 €**.

Anmeldung: [info@ingenhof.de](mailto:info@ingenhof.de)

---

**DIE TEILNEHMERZAHL FÜR DAS WOCHENENDE IST BEGRENZT**

Kleidungstechnisch macht es Sinn zum einen wetterfeste Schuhe und eine warme Jacke mitzubringen. Wir sind mitten in der Natur auf einem Bauernhof mit Katzen, Hühnern, Meerschweinchen, Ponys, etc.

Pack Dir außerdem vor allem gemütliche Sachen ein und sei die bequemste Version Deiner selbst.

Zusätzlich benötigst Du eine Yogamatte und/oder eine Decke und ggf. ein Kissen.

Wenn Du noch Fragen hast, wende Dich jederzeit an uns.

Wir freuen uns auf eine intensive schöne Zeit mit Dir.



Melli Engel  
Weingut Ingenhof  
Dorfstr. 19  
23714 Malkwitz  
04523-202159  
[info@ingenhof.de](mailto:info@ingenhof.de)  
[www.ingenhof.de](http://www.ingenhof.de)

&

Katja Glasmachers  
Glasmachers Training & Beratung  
Gleiwitzer Str. 17d  
44795 Bochum  
0234 - 6029543  
[info@glasmachers-training.de](mailto:info@glasmachers-training.de)  
[www.glasmachers-training.de](http://www.glasmachers-training.de)

... und bevor Kommentare kommen:  
Ja, das Foto ist schon etwas älter, aber eins der schönsten und aktuellsten, das wir von uns haben. ;-)