

# Seminar Insel Reichenau

07. bis 09. April 2019

## Seminar „Humor und Gelassenheit oder Wer lacht hält durch“ und „Achtsamkeit“

in Kooperation mit der AG Krebshilfe BW (FSH / Ilco / Prostata)

„Gibt es eine bessere Form, mit dem Leben fertig zu werden, als mit Liebe und Humor?“ fragte einst Charles Dickens. Andreas Wulf geht in seinem Vortrag der Frage nach, was macht Humor aus und wie können wir diese wichtige Ressource nutzen. Die größten Feinde und die sieben Wirkungen des Humors kommen ebenso zur Sprache wie die Achtsamkeit in der Kommunikation.

Wie setzen wir Achtsamkeit im täglichen Leben um? Anwendung, Aspekte und mögliche Randgebiete werden erläutert. Wer achtsam handelt, kann eigenes Verhalten und die des Umfelds verändern. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die durch Erkrankung entstandene Erfahrung gerichtet. Angstgefühle als stille Begleiter! Die Bewältigung durch veränderte Denkmuster und dem daraus folgenden Gewinn von Selbstvertrauen werden angeschaut. Gemeinsames Lernen und Erarbeiten, wie ich achtsam mit mir und auch mit den Teilnehmern der Gruppen umgehen kann, ist ein Ziel dieses Seminars.

**Seminarleitung:** Anton Krapf, Bietigheim-Bissingen  
Christa Hasenbrink, Salem

**Referenten:** Andreas Wulf, Kommunikationstrainer, Hamburg  
Wolfgang Ernst, Dipl. Psychologe, Rosenheim

**Teilnehmerzahl:** Max. 30 Teilnehmer\*innen

**Anreise:** Mit der Bahn bis Bahnhof Reichenau (Baden),  
weiter mit dem Bus bis Insel Reichenau (Schiffsanlegestelle),  
alternativ Anreise mit PKW.

**Beginn:** Freitag, 05. April 2019, 12.00 Uhr mit dem Mittagessen  
**Ende:** Sonntag, 09. April 2019, nach dem Mittagessen gegen 14.00 Uhr

**Tagungsort:** **Strandhotel Löchnerhaus**  
78479 Insel Reichenau  
An der Schiffslände 12  
Tel.: 07534-8030 Fax: 07534-582  
E-Mail: [info@loechnerhaus.de](mailto:info@loechnerhaus.de)



# Anmeldung Seminar Insel Reichenau

05. April bis 07. April 2019

## Seminar

„Humor und Gelassenheit oder Wer lacht hält durch“ und  
„Achtsamkeit“

in Kooperation mit der AG Krebshilfe BW (FSH / Ilco / Prostata)

**Seminarleitung:** Anton Krapf, Bietigheim-Bissingen  
Christa Hasenbrink, Salem

**Referenten:** Andreas Wulf, Kommunikationstrainer, Hamburg  
Wolfgang Ernst, Dipl. Psychologe, Rosenheim

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel-Nr.: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Ggf. Name der Gruppe: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_

☐ Vegetarische Kost

**Tagungskosten EZ:** 240,00 Euro (ÜN, Tagungskosten incl. Verpflegung)

**Tagungskosten DZ:** 200,00 Euro (ÜN, Tagungskosten incl. Verpflegung)

**Beginn:** Freitag, 05. April, 12.00 Uhr mit dem Mittagessen

**Ende:** Sonntag, 09. April, nach dem Mittagessen gegen 14.00 Uhr

**Bitte erst überweisen nachdem die schriftliche Bestätigung der Teilnahme vorliegt!**

Überweisung bitte auf das Konto:

**Volksbank Deisslingen**

**IBAN: DE20 6429 1420 0007 4040 00**

**BIC: GENODES1VDL**

**Bitte Hinweis für Seminare, Tagungen und Schulungen beachten!**

**Anmeldeschluss 15. Februar 2019 (Poststempel)**

Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

**Bitte per E-Mail, Fax oder Brief an Bettina Baum senden.**

**Fax:** 07553—82 86 819 **Tel.:** 07553—82 86 820

**E-Mail:** [b.baum@frauenselbsthilfe-bw.de](mailto:b.baum@frauenselbsthilfe-bw.de)

**Adresse:** Landesgeschäftsstelle FSH nach Krebs e.V.  
Haldenweg 23, 88682 Salem-Neufrach