

# LEBENS KUNST

Endlich?! Für sich etwas Besonderes tun. Zeit für das, wofür Sie kommen: das Geplante, Gebuchte, Gesuchte.

Das Überraschende, Unverhoffte. Urlaub, Gemeinschaft, Alleinsein und Erholung.

Auftanken und Ankommen. Bei sich und für sich. Hier. Jetzt. Sein. Den Raum in sich finden, in dem Vieles möglich wird. Den Alltag hinter sich lassen, Vitalität wiedererlangen, um dann gestärkt nach Hause zu fahren.



MAG. GEORG PERNTER

Erwachsenenbildner, Theologe und Gestalttherapeut. Studium der Religionspädagogik und Germanistik. Vierjähriges Advanced Training in „Rites of Passage“ (Ritualarbeit). Fortbildung in Gestalt-Paartherapie bei Joseph und Sandra Zinker. Ausbildung in integrativer Gestalttherapie (Klinische Gestalttherapie) beim I.G.W.-Würzburg. Advanced Training in Gestalt Body Process Psychotherapy bei J. Kepner. Seit 1990 diverse Fortbildungen in Körper- und dynamischer Atemarbeit, Spiritueller Beratung und Feng Shui, Kontemplation, Sacred Dance. Intensive Selbsterfahrung in Gesprächs- und Gestalttherapie sowie Bioenergetik. Langjährige Erfahrung als Seminarleiter, insbesondere auch von Urlaubsseminaren. Autor des Buches „Spiritualität als Lebenskunst“, das im Herbst 2008 bei EHP als dritter Band der igw-Publikationen erschienen ist.

[www.spiritualitaet-als-lebenskunst.de](http://www.spiritualitaet-als-lebenskunst.de)

## RETREAT BEWEGUNG IN SÜDTIROL. KALTERN



Mo, 24. Mai bis Fr, 28. Mai 2010.  
Kaltern (I)

*Der Süden Südtirols: eine wunderschön inspirierende Gegend mit südländischem Einschlag, nahe den Dolomiten, dem Gardasee, Verona, Bozen, (MMM, Museion - Museum für moderne Kunst), Meran (Gärten von Schloss Trauttmansdorf) etc.*

*Die herbstlichen Weingüter und Berglandschaften von Unterland und Überetsch laden ein, Kräfte zu schöpfen, aufzutanken. Die ganze Natur motiviert und inspiriert.*

*Die Gegend bietet Raum für paradiesische Ruhe, zum Wandern, Baden, Radfahren, Sonnen, für Kontakte und Ausflüge. Neben dem Retreat wird genügend freie Zeit dafür sein.*

*Auf Wunsch können individuelle Shiatsubehandlungen bzw. Massageeinheiten gebucht werden.*



### Anmeldung:

igw\_Institut für Integrative Gestalttherapie Würzburg  
Theaterstr. 4 D-97070 Würzburg  
info@igw-gestalttherapie.de . [www.igw-gestalttherapie.de](http://www.igw-gestalttherapie.de)  
T 0049 (0)931 35 44 50

### Infos zum Retreat:

Mag. Georg Pernter  
M +39 349 059 68 19 [georg.pernter@tin.it](mailto:georg.pernter@tin.it)

## **Einkehr (Retreat): Südtirol. Kaltern**

*Einladung zu innerer Einkehr und Öffnung für neue Perspektiven.*

### **Die erste Herausforderung**

*Sich ausklinken aus dem Alltag und zu gehen, gerade auch dann, wenn vieles dagegen spricht und tausend Sachen erledigt werden wollen. Spricht nicht immer alles dagegen, „es“, gerade jetzt zu tun?*

### **Ein besonderer Ort**

*An diesem wunderschönen Ort im Süden Südtirols inmitten der Natur finden Sie innerlich und äußerlich zur Ruhe.*

*Das schafft Ordnung und Ausgeglichenheit. Neue Ressourcen können entdeckt oder wiederum ausgegraben werden. Sie selbst und ihr Leben gelangen wieder in den Fluss.*



**Für den Alltag schöpfen**  
*Abstand nehmen vom Alltag offen werden, sich selbst wieder näher kommen, aus den eigenen Kraftquellen schöpfen.*

**« Alle Wege sind offen »**

und was gefunden wird, ist unbekannt. (P. Picasso)



*Auftanken mit allen Sinnen*

### **Retreat: Die Kunst, gut zu leben, einüben**

*Entspannen mit Wachheit vom Alltag, sich eine Woche zurückziehen, um vielleicht auf neue Gedanken oder zu innerer Gelassenheit zu kommen, sich inspirieren lassen vom Süden Südtirols, auftanken und in der Ruhe und Abgeschlossenheit Impulse sammeln, sich selbst begegnen und zu sich kommen oder einfach nur Ferien machen. Der rote Faden dieser Woche wird Ruhe sein.*

*Der gestalttherapeutische Ansatz fördert die eigene Vitalität sowie den Mut, den eigenen Stil und Standpunkt zu finden, die richtigen Fragen zu stellen sowie die Antworten zu finden, die im Moment stimmig und möglich sind.*

*Eine alltagsnahe Spiritualität soll helfen, sich der Tiefe zu öffnen und die Fragen, die auftauchen, jetzt zu leben. Der Weg dahin: Hier. Jetzt. Sein.*

*Die Natur verbindet, stärkt, schafft Distanz und unterstützt das Gelingen, leichter zu sich zu finden. Eintauchen in die Natur „draußen“ und lernen, was jetzt dran ist, sich erholen und erfrischen von der Hatz des Alltags und in Verbindung treten mit dieser Quelle.*

*Das Retreat ist so aufgebaut, dass jede und jeder seinen Prozess geben kann von dem Standpunkt aus, wo er bzw. sie gerade ist.*

*Meditation (abends oder morgens, je nach Lust und Laune), Körperarbeit (QiGong, Gestalt-Body-Process ...) und zwei Gesprächsangebote in Einzelsitzungen sollen helfen, zur Ruhe zu kommen, Lebenskunst hautnah spüren helfen, Wurzeln wieder zu entdecken, die tragen sollen im Alltag, später, zu Hause.*

Es ist für mindestens 4 bis max. 14 Personen ausgeschrieben und findet im Zentrum Tau, angesiedelt in einem alten Franziskanerkloster im bekannten Weindorf Kaltern, statt. Das Zentrum bietet ein einfaches Ambiente, mit einem besonderen Flair und herrlicher Aussicht auf die Berge des Südens. Der Rhythmus des Angebotes richtet sich ganz nach den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen. Es bleibt genügend Zeit, eigenständig Wanderungen zu unternehmen. Vorgesehen ist ein Tagesausflug in den Naturpark Trudner Horn mit Ausklang in der Naturroase Stegerhof (einer bes. Bauernsauna) oder ein Ausflug in den beeindruckenden Südtiroler Grand Canyon, die Bletterbachschlucht. Einen Nachmittag bzw. Abend wird das Retreat im Labyrinthgarten in Tscherms, nahe Meran stattfinden. Der Rest der ausreichenden Tagesfreizeit kann individuell gestaltet werden.

Das Retreat wird vom Institut für integrative Gestalttherapie Würzburg (IGW) veranstaltet und kann im Rahmen der Ausbildung in Gestalttherapie (Gestaltorientierte Beratung) anerkannt werden.

### **Kosten:**

360,00 € fürs Retreat (inklusive Bauernsauna).  
Unterkunft und Verpflegung im Doppelzimmer:  
200 €, Einzelzimmer: 225 € p. Person/Woche.

### **Anfahrt:**

*Zug: Deutschland – Bozen/Bolzano. Danach Bus (siehe [www.zentrum-tau.it](http://www.zentrum-tau.it) unter Kontakt/Anfahrt).*

*Flug: Deutschland – Bozen: Infos unter [www.abd-airport.it/de](http://www.abd-airport.it/de) bzw. Deutschland – Innsbruck (danach Zug) oder: Deutschland – Verona (von Verona mit Zug nach Auer/Ora bzw. Bozen/Bolzano. Danach Bus.*

*Auto: München – Innsbruck – Brenner bis Bozen Süd. Danach Richtung Überetsch bis nach Kaltern.*