

## ANMELDUNG + WEITERE INFOS

### Noch Fragen?

Bitte nehmen Sie bei Fragen einfach unverbindlich Kontakt mit uns auf.

### Wie kann man sich anmelden?

Wenn Sie sich zum Retreat anmelden möchten, dann schicken wir Ihnen unser Anmeldeformular samt AGB's zu.

## KONTAKT

### Martina Beckhäuser

Ludwig-Feuerbach-Str. 75

90489 Nürnberg

☎ 0911 / 2787033

[martina.beckhaeuser\(at\)gmx.de](mailto:martina.beckhaeuser(at)gmx.de)

### Martha Feichtlbauer

Unterau 33a

82444 Schlehdorf

☎ 08851 / 615374

[Feichtlbauer\(at\)gmx.de](mailto:Feichtlbauer(at)gmx.de)

„Ich habe oft Fragmente von Dingen gemalt, weil es meine Aussage ebenso gut oder besser zu machen schien, als das Ganze es konnte.“

Georgia O'Keeffe

“If you can talk about it, why paint it?”

Frances Bacon

„Jeder freie Mensch ist kreativ. Da Kreativität einen Künstler ausmacht, folgt: nur wer Künstler ist, ist Mensch. Jeder Mensch ist ein Künstler.“

Joseph Beuys

## VERANSTALTER + LEITUNG



### Martina Beckhäuser

Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Systemische Therapeutin (DGSF), Systemische Supervisorin (DGSF), Lehrtherapeutin (DGSF), IFS-Therapeutin und IFS-Lehrtrainerin, Weiterbildungen u.a. in Kunst- und Gestaltungstherapie (DAGTP Berlin), Analytische Psychologie und Kunsttherapie (C.G. Jung Institut Stuttgart)

⇒ <https://www.martina-beckhaeuser.de>



### Martha Feichtlbauer

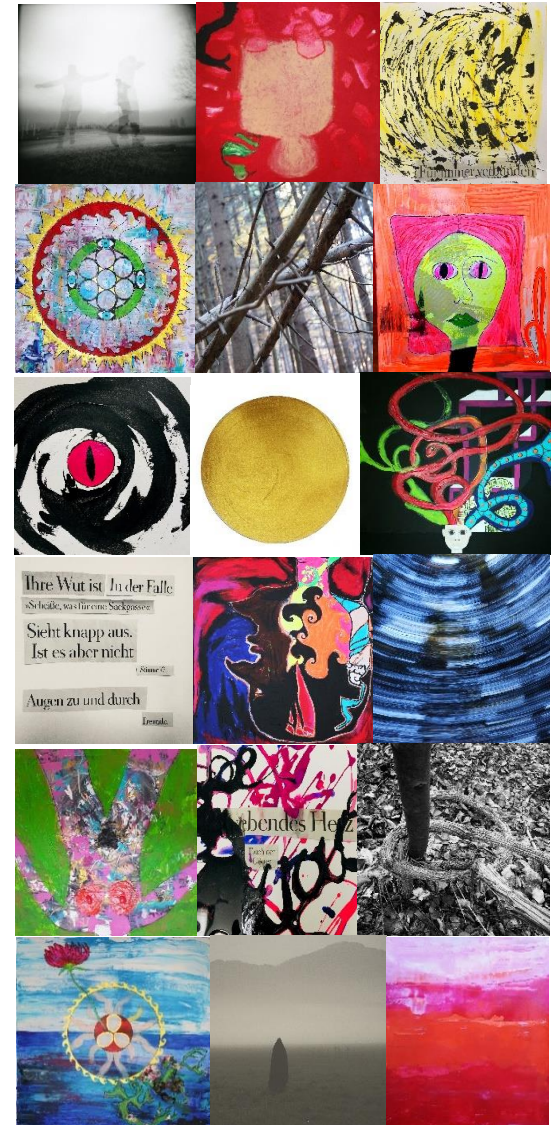
Diplom-Ingenieurin (FH) Biotechnologie, Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Beratung, IFS-Basisausbildung, Weiterbildungen u.a. in Konfliktmanagement, Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Kunst + IFS, langjährige Achtsamkeits- und Meditationspraxis

⇒ <https://www.martha-feichtlbauer.de>

# RETREAT

## IFS + Kunst + Körper

26.06. – 02.07.2022 • Kloster Kostenz



© Martina Beckhäuser + Martha Feichtlbauer

## ZUM RETREAT

*„Die Abstraktion ist oft die eindeutigste Form für das Ungreifbare in mir, das ich nur in Farbe verdeutlichen kann. ... Ich fand, dass ich Dinge mit Farben und Formen sagen konnte, die ich nicht anders sagen konnte – Dinge, für die ich keine Worte hatte.“*

*Georgia O'Keeffe*

Auf der Suche nach der eigenen Geschichte richten wir den Blick nach Innen, auf der Suche nach dem erlebten, gefühlten, gehörten, gesagten. Wir suchen nach den einzelnen Teilen unserer eigenen Geschichte, die erzählt werden möchte, damit wir gesehen und verstanden werden. Nicht jedes Erlebnis lässt sich in Worte fassen: Erinnerungen können in vielen Ebenen gespeichert werden, welche uns bewusst nicht zugänglich sind. Dann brauchen wir eine alternative Art des Zuhörens und des Erzählens als den verbalen Ausdruck, eine Art des Sehens welche frei von Konzepten ist und eine Art des Verstehens welche nicht auf der Analyse von Wörtern beruht.

Wenn wir uns ein Bild (z.B. durch Malen, Fotografie, Collagen, Skulpturen, ...) machen wollen, lauschen wir nach Innen und lassen die Teile sich selbst zeigen. Dadurch entsteht ein Gegenüber im außen, zu welchem wir in Kontakt treten können, welches sichtbar und berührbar wird.

Im Retreat setzen wir uns damit auseinander, wie wir im Selbst bessere Zuhörer für unsere Teile werden, insbesondere dann, wenn sie sich nicht verbal äußern wollen oder können. Wir nutzen die Kombination von Körpererfahrung (Meditation, Bewegung) mit Kreativem Ausdruck (Malen, Fotografieren, Schreiben, Gestalten von Skulpturen im Naturraum, ...) als Möglichkeit der Identifikation von Teilen und um Raum für die weitere Beziehungsbildung zwischen Selbst und Teilen zu schaffen.

Künstlerische Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Es gibt täglich Raum für gemeinsames Erleben, Kreieren und Experimentieren aber auch Phasen in welchen unabhängig am eigenen Thema gearbeitet werden kann.

## RAHMEN

### Termin

- **Sonntag, 26.06.2022:** Anreise und gemeinsames Abendessen um 18.00 h
- **Samstag, 02.07.2022:** Abreise nach dem Frühstück

**Gruppengröße:** Die TN-Zahl ist auf 12 Plätze begrenzt

### Kosten

**Seminargebühr** (inkl. Malmaterial): **600,00 €**

Anmeldeschluss: 08.05.2022

**Frühbucherrabatt:** 500,00 € (Anmeldung bis 03.04.2022)

Zuzüglich für **6 Übernachtungen** im Einzelzimmer (Du/WC/Fön/Tel) mit Verpflegung (Vollpension) und Pausengetränken: **600,00 €**

**GESAMT: 1.200,00 € / 1.100,00 € für Frühbucher**

### Ort

**Tagungshaus Kloster Kostenz**

Kostenz 1, 94366 Perasdorf

Tel. 09965 187-0

Fax 09965 187-102

info@barmherzige-kostenz.de

www.barmherzige-kostenz.de



## IFS – INNERES FAMILIENSYSTEM

*„Jeder Mensch ist eine kleine Gesellschaft“. Novalis*

*„Zwei Seelen wohnen ach! in meiner Brust, die eine will sich von der anderen trennen“. Goethe, Faust 1*

*„Faust beklagte, dass er zwei Seelen in seiner Brust habe. Ich habe eine ganze sich zankende Menge. Da geht es zu wie in einer Republik“. Bismarck*

Das IFS-Modell nach Richard C. Schwartz begreift die menschliche Psyche als ein System verschiedener innerer Teile (ähnlich einer Großfamilie). Da gibt es beschützende Anteile in uns (z.B. die Antreiber, Kritiker, Blockierer, Perfektionisten, Kümmerer, Retter, etc...) sowie verletzte und verletzliche Teile (die verbannten Kinder), die im Inneren verborgen und isoliert bleiben und häufig schwere Lasten aus der Vergangenheit tragen. Das Verhalten von Beschützern ist oft sehr ausgeprägt und extrem, da sie damit weitere Verletzungen von außen verhindern wollen. Gleichzeitig versuchen sie uns vor dem Schmerz der verletzten Teile in uns zu schützen und verhindern den Kontakt zu ihnen. Daher ist das innere System häufig von starken Polarisierungen und Disharmonien geprägt. Zum Beispiel, wenn es einerseits Sehnsüchte nach Nähe und Geborgenheit oder nach Akzeptanz und gesehen werden gibt, andererseits aber Teile, die genau in die Gegenrichtung arbeiten, weil sie es als nicht sicher empfinden, genau dies zulassen zu können.

Das SELBST ist das Herzstück des IFS-Modells. Es ist der unzerstörbare Kern in uns allen und der Schlüssel zu seelischer Balance und Harmonie. In einem verkörperten Zustand ist das der Ort, von wo aus wir allem mit offenem Herzen begegnen können. Ruhe, Klarheit, Neugierde, Mitgefühl, Zuversicht, Mut, Kreativität und Verbundenheit sind die Qualitäten des Selbst.

IFS-Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Wir empfehlen dann jedoch zur Einstimmung, das Buch **„IFS–Das System der Inneren Familie. Ein Weg zu mehr Selbstführung“** von Richard C. Schwartz (Books on Demand) oder **„Reisen in die Innenwelt: Systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen“** von Tom Holmes (Kösel Verlag) zu lesen.