



An  
alle Personen, die sich für ein dreitägiges  
Selbsterfahrungsseminar interessieren

2025

## **Seminarausschreibung für ein Selbsterfahrungsseminar**

### **„Es ist - wie es ist“**

**Besinnung – Klärung – Entscheidung - Entwicklung  
Persönlichkeitsentwicklung durch Selbsterfahrung**

**18. September bis 21. September 2025**

**Es ist, wie es ist!** Aber was bedeutet das eigentlich? Und was bedeutet das für mich persönlich?

Unser Leben ist beeinflusst von einer fast unüberschaubaren Informationsflut, angstausslösenden Krisen und Kriegen, dem technischen Fortschritt, von Eile, schnellen Entscheidungen und oftmals dem Gefühl, in einem Hamsterrad zu stecken. Die unter **anderem** daraus resultierenden Sorgen und Ängste bergen die Gefahr, sich **weiter** von sich selbst zu entfernen. Das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment wird vernebelt durch den Einfluss der eigenen Geschichte und Zweifeln an der nicht vorhersehbaren Zukunft. Für einen freien Blick auf das Selbst gehören Akzeptanz und gleichzeitig Mut zur Weiterentwicklung,

**Fragen wie:** Wer bin ich? Lasse ich mich durch meine Gedanken steuern? Wann (re-)agiere wie? Was kann/will ich verändern- was muss ich akzeptieren? Wann brauche ich eine Pause zum Innehalten? Wie kann ich Kraft schöpfen, mich reflektieren, spüren – einfach SEIN, als Schöpferin gestalten und Selbstverantwortung übernehmen?

Durch das Ausprobieren von verschiedenen Methoden der Selbsterfahrung wie z.B. begleitete Achtsamkeitsübungen und kreative Ausdrucksformen kennenlernen, üben wir, unseren Verstand und unser gesamtes Sein auf den gegenwärtigen Moment zu legen. Es eröffnet die Möglichkeit, das Wohlbefinden zu steigern, innere Ruhe zu finden und mental gesünder zu sein/zu werden.

In dem Seminar bieten wir Zeit und Raum, in vertrauensvoller und unterstützender Atmosphäre aktiv mit Frauen in den Austausch zu gehen, sich auf Impulse einzulassen, selbst welche zu geben und an den gesammelten Erfahrungen und Erkenntnissen zu wachsen.

Wir laden ein zu einer gemeinsamen Reise zu einem tieferen Verständnis für das Sein im Hier und Jetzt.

- Seminarort:** Proitzer Mühle, 29465 Schnega( [www.proitzer-muehle.de](http://www.proitzer-muehle.de) )
- Seminartermin:** 18.09. -21.09.2025 (Donnerstag -Sonntag)
- Seminarkosten:** 395,00 € (zuzüglich Unterkunfts- und Verpflegungskosten –  
Komfort-Tagessatz): pro Tag: 70 € im DZ, EZ: 95 €
- Trainer/in:** Marlies Wagner, Pädagogin, Supervisorin in Verbindung mit  
Alexandra Lüdtkke, Tanzpädagogin.
- Anmeldung:** Institut für angewandte Psychologie & Pädagogik, IFAP,  
Marlies Wagner, Osterende 12, 21785 Belum oder per e-mail  
[wagner-marlies@t-online.de](mailto:wagner-marlies@t-online.de)

Aufgrund der versehentlichen Doppelbelegung bei der Buchung der Proitzer Mühle, war es uns erst jetzt möglich die Ausschreibung für das Seminar fertig zu stellen. Wir bitten um Verständnis. Voraussichtlich können die Wünsche in diesem Jahr auf ein Einzelzimmer nicht alle berücksichtigt werden, auch das ist die Folge von der Doppelbelegung. Damit keine zusätzlichen Kosten und Ausfallgebühren für das Seminar(haus) entstehen, bitten wir dich bis spätestens zum **30. April verbindlich anzumelden.**  
Bei Fragen sind wir unter folgender email zu erreichen: [wagner-marlies@t-online.de](mailto:wagner-marlies@t-online.de)

(Rücksendung bitte per **E-Mail oder per Post**. Bitte deutlich/ lesbar schreiben und dazu einen Stift mit **schwarzer Farbe** nutzen! Vielen Dank.)



# Institut für angewandte Psychologie und Pädagogik IFAP

(Rücksendung per **email wagner-marlies@t-online.de** oder per Post. Bitte  
deutlich/ lesbar schreiben, vielen Dank

An das  
**Institut für angewandte Psychologie  
und Pädagogik, IFAP, Kiel  
Marlies Wagner  
Osterende 12  
21785 Belum**

**Betr.: Anmeldung für das Seminar > „Es ist – wie es ist“  
Persönlichkeitsentwicklung durch Selbsterfahrung <**

**1.) Hiermit melde ich mich für das o.g. Seminar in Schnega (Proitzer  
Mühle) verbindlich vom 18. 09. 2025 bis zum 21. 09. 2025 an.**

**Name, Vorname :**  
**Privatanschrift :**  
**(PLZ, Ort und Straße)**  
**Privat- Tel. Nr. :**  
**E-Mail-Adresse :**

-----  
**Dienstanschrift :**  
**(Name der Einrich-  
tung, Ort, Straße)**  
**Telefon (dienstlich) :**  
**E-Mail-Adresse :**

-----  
**Die weitere Post/ spätere Rechnungsstellung soll**

**a) über meine Privatanschrift ( ) oder  
b) über meine Dienstanschrift ( ) laufen. (Bitte unbedingt ankreuzen)**

2.) Ich erkläre mit meiner Unterschrift, dass ich mich einer Selbsterfahrungsarbeit psychisch gewachsen fühle und die Verantwortung für mein eigenes Handeln übernehme.

3.) Ich erkläre mich damit einverstanden, dass ich während des Seminars im Tagungshaus nächtigen werde.

4.) Ich habe das Recht bis 25.4.25 von meiner Anmeldung zurückzutreten, und erkläre mich bereit, für den entstandenen Arbeitsaufwand 50.--€ an die Veranstalterinnen zu überweisen.

5.) Ich erhalte vom Institut für angewandte Psychologie & Pädagogik rechtzeitig eine Teilnehmerinnenliste, um ggf. eine Fahrgemeinschaft bilden zu können. Ich bin damit einverstanden, auf der TN-Liste aufgeführt zu werden.

Ort/ Datum:

Unterschrift:



- Bitte direkt und vollständig (!!!) ausfüllen und an das IFAP per Post  
oder per email [wagner-marlies@t-online.de](mailto:wagner-marlies@t-online.de) zurücksenden.

An das  
**Institut für angewandte Psychologie  
und Pädagogik, IFAP**  
**Marlies Wagner**  
**Osterende 12**  
**21785 Belum**

Betr.: Rückmeldung zum Selbsterfahrungsseminar in Schnega, **OT Proitze**  
(Proitzer Mühle), **18.09.- 21.9.2025/ bitte vollständig + lesbar ausfüllen!!!**

Hiermit teile ich (Name) \_\_\_\_\_

(Dienstanschrift) \_\_\_\_\_

(Privatanschrift) \_\_\_\_\_

mit, dass ich

a) ein **Einzelzimmer** ( ) oder eine Unterbringung im **Doppelzimmer** ( )  
wünsche (Zutreffendes ankreuzen)  
(Schon jetzt wird darauf hingewiesen, dass nicht alle EZ-Wünsche erfüllt  
werden können!)

Bei einem DZ-Wunsch würde ich gerne das Zimmer mit \_\_\_\_\_  
teilen.

b) **Anreise am Donnerstag, den 18.09.2025 bis 16.00 Uhr**

d) bei Sonderessen (z.B.vegan, glutenfrei) entsteht ein Mehraufwand von € 8.-

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

e) Ich bringe meine eigene Bettwäsche/ meine eigenen Handtücher mit ( )  
bzw. leihe ich die Bettwäsche/ Handtücher gegen einen kleinen Aufpreis (11 €)  
aus ( ).

f) Ich möchte im Anschluss an das Seminar eine zusätzliche Übernachtung  
(mit Frühstück) **in Anspruch nehmen ja: ( ) / nein: ( ) und spreche dies bei  
Bedarf direkt mit dem Tagungshaus ab.**

Datum, Ort und Unterschrift: \_\_\_\_\_