



Die Region

Das Tal der Dordogne gilt bei Historikern als „Wiege der Menschheit“. Schon vor 30.000 Jahren lebten hier Menschen und hinterliessen ihre Spuren. Zu den Zeitzeugen dieser Epoche zählen zum Beispiel die Höhlen von Pech-Merle und Lascaux im Périgord.

Die zahlreichen Schlösser, Burgen und Gärten entlang der Dordogne prägen das Gesicht dieser Region. Einer der berühmtesten Wallfahrtsorte Frankreichs, Rocamadour, liegt in der direkten Umgebung von Château Plagne.

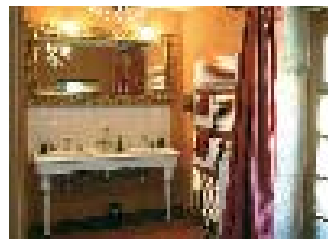
Außerdem begeistert die einzigartige kulinarische Vielfalt der Region, die Sie direkt im Château Plagne genießen können. Die Küche von Achim Schriever wird hoch geschätzt, da er größten Wert legt auf die Verwendung frischer Produkte (meist aus biologischem Anbau), auf gesunde Zubereitung und aussergewöhnliche Kreationen. Lassen Sie sich überraschen!



Die Teilnehmer und ihre Begleitpersonen wohnen im Château Plagne, einem ehemaligen Weingut, oder in ähnlich charmanten Landhäusern ganz in der Nähe.

Das reichhaltige Frühstück, ein schmackhafter Lunch und ein exzellentes Abendessen werden gemeinsam im Château Plagne eingenommen.

Dieses Ambiente lädt ein zur puren Entspannung. Hier, wo man die Stille „hören“ kann.



**Schenk Dir eine Woche
um Lebensfreude und
Vitalität zu spüren**

Wohlfühltag mit
Diplom Motologin Ulla Gödde-Icking

25. Juli – 1. August 2010

Kosten

Vor Ort sind folgende Leistungen eingeschlossen: 7 Übernachtungen im DZ oder EZ, reichhaltiges Frühstück, Mittagslunch, exquisites Abendessen mit Tischwein, Kursgebühr (5 Kurstage).

Kursteilnehmer im DZ 1.050,- €, Kursteilnehmer im EZ 1.150,- €

Begleitperson im DZ 580,- €

Termin 25.07 – 01.08.2010 – Anmeldeschluss 28.02.2010

Anreise:

Individuell. Eine Wegbeschreibung finden Sie unter www.chateauplagne.com

Weitere Informationen:

Ulla Gödde-Icking Tel.: 06224 -171267, www.motologin.de

Schriever, Tel.: 0033 - 565 32 17 42, www.chateauplagne.com



Individuelle Beratung
Ganzheitliche Gesundheitsförderung
Persönlichkeitsentwicklung

Der Kurs

Viele von uns kennen die Situation, im beruflichen und privaten Alltag nur noch zu funktionieren und dabei den Bezug zum eigenen Körper verloren zu haben.

Der „Wohlfühl-Kurs“ mit Dipl.-Motologin Ulla Gösde-Icking bietet Ihnen in traumhaftem Ambiente die Möglichkeit, sowohl Ihre eigene Körpervitalität, als auch Ihre persönlichen Ressourcen wieder zu entdecken.

Im Erleben und Ausprobieren ganz unterschiedlicher Methoden zur Harmonisierung Ihrer Lebensbalance lernen Sie u.a. verschiedenste Techniken zum Stressmanagement kennen.

Durch inspirierende Erfahrungen werden Sie vielfältige Anregungen für Ihre eigenen Alltagsstrategien mitnehmen.

Lassen Sie sich dabei in einer der schönsten Gegenden Frankreichs mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen!

Die Module

Körperwahrnehmung:

Erspüren eines ganzheitlichen Körperbewusstseins

Bewegung:

Energieausgleich durch angenehme Körperübungen in Ruhe und Dynamik mit Elementen aus westlichen und östlichen Techniken

Entspannung:

Entspannungstechniken für Körper, Seele und Geist

Achtsamkeit:

Wahrnehmung der ganz persönlichen Bedürfnisse über Angebote zur Schulung der inneren und äußeren Wachsamkeit

Hintergrundwissen:

Zusammenhänge von Stressbewältigung und ganzheitlicher Gesundheitsförderung

Spaß:

Leichtigkeit und Lebensfreude in Tanz, Spiel und Musik

Der Ablauf

Täglich erwartet Sie ein variantenreiches Programm: Körperübungen für einen ausgeglichenen Energiefluss, Entspannungsangebote, Situationen zum Spaß haben, sowie kleine Vorträge.

Der zeitliche und inhaltliche Ablauf wird Gruppe und Situation entsprechend angepasst und lässt Raum für individuelle Bedürfnisse.



Ulla Gösde-Icking

Ausbildung

- Sport und Französisch: Lehramtstudium Sek. II/I, Universität Bielefeld
- Sporttherapie: Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V., Köln
- animateurgrundausbildung: Bureau International de Liaison et de Documentation, Paris
- Motologie: Philipps-Universität Marburg
- Energie- und Heilarbeit: Spiritual Healing Institut, München
- Traditionelle Chinesische Medizin: TCM-basic-level, Deutsche Gesellschaft für TCM, Heidelberg

Persönliche Weiterentwicklung

- gestalttherapeutische Supervision in Dortmund und Heidelberg
- Körpertherapien, u.a. Bioenergetik, Feldenkrais, Eutonie
- Konzentrierte-/ Integrative Bewegungstherapie, Tanztherapie
- Bewegungsformen aus unterschiedlichen Kulturen, z. B. Yoga, Pilates, QiGong, Afrodance
- Techniken zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Hauptberufliche Tätigkeiten

- Körper- und Bewegungstherapeutin in einem Fachkrankenhaus für psychosomatische, psychoanalytische und sozialpsychiatrische Medizin, Klinik Wittgenstein Bad Berleburg
- Dozentin an der Fachschule für Bewegungstherapie / Motopädie, Dortmund
- Gründerin / Leiterin eines Weiterbildungszentrums für Psychomotorik, Heidelberg
- Dozentin an der Berufsakademie F+U / Fachschule für Sozialpädagogik im Handlungsfeld: „Förderung von Entwicklung und Bildung“, Heidelberg
- Praxis für Psychomotorische Entwicklungsförderung

Nebenberufliche Tätigkeiten

- Leitung von ambulantem Koronarsport, Bielefeld
- Mitarbeit in der Psychomotorischen Förderstelle „Bewegen, Spielen und Lernen e.V.“, Bielefeld
- Einzelbetreuung von einem schwerstbehinderten Jugendlichen, Bielefeld
- Leitung von Sportgruppen für Gymnastik-, Tanz-, Fitness- und Gesundheitssport in Bildungseinrichtungen, Bielefeld und Marburg
- Gründung und 1. Vorsitz eines psychomotorischen Fördervereins, Heidelberg
- Leitung einer psychomotorischen Seniorengruppe (Motogeragogik) in Heidelberg

Aktuelle berufliche Schwerpunkte

- Ausbildung von Erziehern / Heilerziehern
- Fortbildungen für Lehrer, Erzieher, Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Heilpädagogen
- Vorträge und Seminare zur Psychomotorik in Bildungseinrichtungen, für einzelne Teams
- Seminare zur Teambildung
- Beratung in Theorie und Praxis zur Stressbewältigung in Unternehmen
- Beratung für Ganzheitliche Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung

