

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich unter Anerkennung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Veranstaltung an:

Titel der Veranstaltung

VA-Nr. vom bis

- Vormerkung für Einzelzimmer. Verfügbarkeit vorausgesetzt (Zuschlag 12,- EUR pro Nacht)
- Ich biete eine Mitfahrgelegenheit an und stelle meine Telefonnummer zur Weitergabe zur Verfügung.
- Ich suche eine Mitfahrgelegenheit und frage ein paar Tage vor Veranstaltungsbeginn nach.

- Ich willige ein, dass mir die Akademie Waldschlösschen (Vertragspartner) Informationen zu Seminaren zum Zwecke der Werbung zusendet.
- Ich möchte diese Informationen **ausschließlich** per E-Mail erhalten.
- Ich möchte keine Informationen zu weiteren Seminaren erhalten.
- Infos zum Datenschutz können auf unserer Homepage unter [www.waldschloesschen.org](http://www.waldschloesschen.org) eingesehen werden.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

## ZAHLUNGSWEISE

- SEPA-Lastschriftmandat: Hiermit ermächtige ich die Stiftung Akademie Waldschlösschen, den unten genannten Betrag mittels Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der oben genannten Firma auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Gläubiger-Identifikationsnummer: DE92ZZZ0000143813. Die Mandatsreferenznummer wird bei der Abbuchung mitgeteilt.

Vor- und Nachname (Kontoinhaber\*in) Betrag in EUR

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

IBAN

BIC (8 oder 11 Stellen) Datum, Unterschrift

## Anmeldung, Rücktritt

Anmeldungen bitte mit beiliegendem Anmeldeformular schriftlich an die Akademie Waldschlösschen oder online unter [www.waldschloesschen.org](http://www.waldschloesschen.org). Gem. § 2 der Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Stiftung Akademie Waldschlösschen behalten wir bei Rücktritt ein:

- bis 6 Wochen vor Anreise: Bearbeitungsgebühr von EUR 15,35;
- bis 3 Wochen vor Anreise: 50% des Teilnahmebeitrages;
- bis 1 Wochen vor Anreise: 80% des Teilnahmebeitrages;
- bis 3 Tage vor Anreise: 90% des Teilnahmebeitrages
- danach 100% des Teilnahmebeitrages.

Im Preis sind die Unterbringung im Doppelzimmer und Verpflegung enthalten. Auf Wunsch ist eine Unterbringung im Einzelzimmer möglich - Verfügbarkeit vorausgesetzt (Zuschlag: 12,- EUR pro Nacht).

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen können im Internet unter [www.waldschloesschen.org](http://www.waldschloesschen.org) oder im Jahresprogramm eingesehen werden.



## Anreise

Vom **Bahnhof Göttingen** fährt eine Buslinie direkt zum Waldschlösschen (Richtung Duderstadt, Linie 155, Busstieg E), Fahrzeit ca. 24 Minuten.  
Werktags: 6.10\* / 6.25\*\* / 7.30 / 7.35\*\* / 9.35 / 11.35\* / 12.30\*\* / 12.50\* / 13.35 / 15.50 / 16.40 / 17.35 / 18.35 / 19.35 Uhr.  
Samstags: 8.35 / 10.35 / 12.35 / 14.35 / 16.35 / 19.40 Uhr.  
Sonn- und Feiertags: 11.40 / 15.40 / 19.40 Uhr.

Ab **Waldschlösschen** zum Bahnhof Göttingen:  
Werktags: 5.19 / 6.19 / 6.49 / 7.41\* / 8.54 / 10.54 / 12.54\*\* / 13.09\* / 13.54\*\* / 14.14\* / 15.06\* / 16.04\*\* / 16.06\* / 18.04 Uhr.  
Samstags: 6.54 / 8.54 / 10.54 / 11.54 / 12.54 / 14.54 / 16.56 / 20.56 Uhr.  
Sonn- und Feiertags: 12.56 / 16.56 / 20.56 Uhr.

\*nur an Schultagen \*\* in den Ferien und an schulfreien Tagen  
Abfahrtszeiten ohne Gewähr. Buszeiten auch unter [www.vsninfo.de](http://www.vsninfo.de).

Über die **Autobahn A7** (Kassel-Hannover): BAB-Raststätte Göttingen (von Norden), von Süden: Dreieck Drammetal (A38) – Ausfahrt Dramfeld (2a) – auf Wegweiser Richtung Dramfeld / Stockhausen achten! Über die **A38** aus Richtung Halle/Leipzig und Nordhausen: Abfahrt Heiligenstadt Richtung Göttingen..



## Wochenenden für Schwule



## 1. Halbjahr 2020

Akademie Waldschlösschen  
Bildungs- und Tagungshaus  
37130 Gleichen bei Göttingen

Tele 05592 fon 92770  
Tele 05592 fax 92777

[info@waldschloesschen.org](mailto:info@waldschloesschen.org)  
[www.waldschloesschen.org](http://www.waldschloesschen.org)

# Wochenenden für Schwule

## 1. Halbjahr 2020

Seminarangebote für Schwule\* aus dem Arbeitsbereich „Lebensgestaltung / Gesundheit“ mit den Themenschwerpunkten: Körper und Bewegung • Leben in Beziehung/ Beziehung neu leben • Persönlichkeitsentwicklung.

\*meint alle schwulen Männer – egal ob schwuler trans\*Mann (transgender, transsexueller) oder schwuler intergeschlechtlicher Mensch oder schwuler cis-Mann (cisgender bezeichnet Menschen deren Geschlechtsidentität mit dem körperlichen Geschlecht übereinstimmt).

## Pädagogische Leitung

Ulli Klaum

Tele 0 55 92 fon 92 77-23  
Tele 0 55 92 fax 92 77-77

info@waldschloessen.org

## Terminübersicht

### Januar 2020

24. - 26.01.2020 VA-Nr: 154

### „Happy Sexlife“ - Sex? Selbstverständlich selbstbewusst!

Seminar für Schwule

### Februar 2020

14. - 16.02.2020 VA-Nr: 144

### Sich sehen lassen

Seminar für Schwule

### Juni 2020

11. - 14.06.2020 VA-Nr: 368

### Familienaufstellung für schwule Männer\*

### Juli 2020

03. - 05.07.2020 VA-Nr: 369

### „Was kommt da noch?“ - Älterwerden, Krisen und Chancen verkörperter Reife

Seminar für Schwule

09. - 12.07.2020 VA-Nr: 945

### Wohlfühlseminar für Schwule

16. - 19.07.2020 VA-Nr: 306

### MSC - Achtsames Selbstmitgefühl Freundschaft schließen mit sich selbst

Seminar für Schwule

## „Happy Sexlife“ - Sex? Selbstverständlich selbstbewusst!

Seminar für schwule Männer\*

Es scheint viele Gründe zu geben, die einen am selbstbewussten Ausleben der eigenen Sexualität im Wege zu stehen scheinen. Die eigene Sozialisation – Familie, Freund\*innen oder der Partner - können mit ihrem Einfluss hinderlich sein. Aber auch die schwule Szene und Internetportale fordern uns heraus: Wir sollen perfekt sein, aber auch verdorben. Man muss wissen, was man will und sich dann noch genau richtig präsentieren und performen. Manchmal ganz schön anstrengend.

In diesem Seminar geht es um schwules Selbstbewusstsein und Sexualität. Das Ziel soll es sein, die eigenen Sicherheiten und Unsicherheiten aufzudecken und damit mutiger die eigene Sexualität zu leben und zu erweitern. Was mag ich und was nicht? Was möchte ich probieren, aber traue es mich nicht? Wie sehr halten mich moralische Werte anderer davon ab, das zu tun, was ich mir eigentlich immer gewünscht doch nie oder zu selten getraut habe? Wie selbstbewusst stehe ich zu dem, was ich mag?

Wir sprechen über Sex, und wenn wir gut sind, wissen wir danach besser, wo wir stehen und wie wir uns selbstbewusst den sexuellen Fantasien nähern. Die Offenheit über Sex zu sprechen, Neugier auf die Perspektiven und Erfahrungen der anderen ist das, was uns das Seminar erleichtert, für Singles und Paare.

**24.01. - 26.01.2020 VA-Nr: 154**

Freitag 18 Uhr bis Sonntag 14:30 Uhr

Referent: Torsten Denter, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Berlin

Kosten: 225,- EUR

## Sich sehen lassen

Seminar für schwule Männer\*

Muss ich auch nach Coming Out & Co. immer noch eine perfekte Performance abliefern, um mich unangreifbar und sicher zu fühlen?! Und was wird aus meiner Sehnsucht, mich endlich sehen lassen zu können, wie ich wirklich bin, ganz ohne alle Masken? Was ist mit dem Wunsch, beim Sex nicht nur angefasst, sondern berührt zu werden? Nähe in Beziehungen zuzulassen und auszuhalten? Viele Handlungsmuster wiegen uns zwar in Sicherheit, weil sie Angst, Scham oder Traurigkeit vermeiden helfen. Zugleich aber sorgen genau diese Schutzstrategien dafür, dass unser tiefes Bedürfnis nach Nähe und Akzeptanz bzw. danach, nicht bewertet zu werden, ungestillt bleibt. In diesem Workshop geht es um den Mut zur Verletzlichkeit und Berührbarkeit, durch die wir diesen Zielen näher kommen. Und darum, dass Angst, Scham oder Unsicherheit dabei kein Ballast sind, den es loszuwerden gilt, sondern dass sie hilfreiche Begleiter auf diesem Weg zu mehr Lebendigkeit sein können.

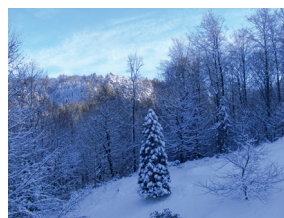
**14.02. - 16.02.2020 VA-Nr: 144**

Freitag 18 Uhr bis Sonntag 14:30 Uhr

Referenten: Georg Henkel, Heilpraktiker (Psychotherapie), Theologe, Psychosynthese-Coach, Entspannungspädagoge und Erwachsenenbildner, Wuppertal

Sven Kerkhoff, Heilpraktiker (Psychotherapie), Jurist/Mediator, Psychosynthese-Coach, Systemischer Paar- und Sexualtherapeut, Wuppertal

Kosten: 256,- EUR



## Familienaufstellung für schwule Männer\*

In jeder schwulen Biografie gibt es Aspekte, die es sich lohnt, noch einmal näher anzuschauen. Vieles von dem, was wir in unserer Herkunftsfamilie vorgelebt bekommen haben, hat Einfluss auf unsere heutige Lebensgestaltung. Dabei kann es sein, dass wir oft unbewusst in alten Verhaltensmustern landen, die eigentlich die unserer (Groß-) Eltern sind. Wir richten uns nach Ge- und Verboten bis hin zu inneren Glaubenssätzen, die für uns als erwachsene schwule Männer durchaus hinderlich sein können, sei es in der Gestaltung und dem Ausleben von Sexualität, in Beziehungen und Freundschaften, im Beruf, beim Umsetzen von Wünschen oder Vorsätzen. Mittels der Kurztherapieform „Familienaufstellung“ können solche Muster angeschaut und neue individuelle Wege ausprobiert werden. Welches deiner Themen du in dieses Seminar einbringen und näher anschauen möchtest, bestimmst du. Schwule Männer mit Lust auf die Reflexion der eigenen Biografie und Neugier auf ein selbstbestimmtes Leben sind zu diesem Seminar herzlich eingeladen.

Achtung! Es wird aus organisatorischen Gründen bei diesem Seminar nicht unterschieden in teilnehmende Beobachter und Aufstellende! D.h. dass durch die Teilnahme kein Anspruch auf eine eigene Aufstellung entsteht. Gut Dreiviertel der Teilnehmer werden aber aufstellen können.

**11.06. - 14.06.2020 VA-Nr: 368**

Donnerstag 18 Uhr bis Sonntag 14:30 Uhr

Referent: Jochen Bickert, Sänger und Schauspieler, Regisseur. Ausbildung als Systemischer Coach, Frankfurt

Kosten: 310,- EUR

## „Was kommt da noch?“ - Älterwerden, Krisen und Chancen verkörperter Reife

Seminar für schwule Männer\*

Die Wichtigkeit des Körpers und des Jungseins haben in der gesellschaftlichen Wahrnehmung insgesamt zugenommen. Vielleicht bestimmen diese das schwule Leben sogar noch einmal mehr. Wir möchten alt werden, aber nicht alt sein oder gar als alt gelten. Doch wie gehen wir mit den Veränderungen um, die das Älterwerden mit sich bringt? Welche körperseelischen Reifungsaufgaben sind für unseren individuellen Prozess von Bedeutung? Am Wochenende erleben wir über unseren Körper als Bezugspunkt z.B. durch sanfte Bewegungen und energetisierende und/oder ausgleichende Atemrhythmen, was jetzt für uns von Bedeutung ist. In alltagsnahen Einzel-, Partner- und Gruppenübungen betrachten wir Themen wie Akzeptanz der Veränderung, Selbstliebe und Selbstfürsorge, unsere Fähigkeit des Loslassens und der Endlichkeit des Lebens in Würde zu begegnen.

Dabei erweitern wir unsere Wahrnehmungsräume und öffnen uns für alte und neue Entdeckungen unseres Selbst mit Freude und einem Funken Ironie.

**03.07. - 05.07.2020 VA-Nr: 369**

Freitag 18 Uhr bis Sonntag 14:30 Uhr

Referent: Dirk Magotsch, Heilpraktiker (Psychotherapie), arbeitet mit Methoden der körperorientierten Psychotherapie, der Meditation und als ganzheitlicher Masseur in Berlin

Kosten: 230,- EUR

## Wohlfühlseminar für Schwule

Hier hast du die Gelegenheit, deinem stressigen Alltag den Rücken zu kehren und dich von anderen Männern verwöhnen zu lassen. Du lernst verschiedene Entspannungsmethoden kennen, die leicht erlernbar und im Alltag anwendbar sind. Dazu gehört u.a. die Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson), die durch gezieltes Anspannen und Lockern einzelner Muskelgruppen eine verbesserte physische wie psychische Entspannung ermöglicht. Die Phantasiereise wird dich in eine Phase der Tiefenentspannung überführen. Die Gesichtsmaske hat neben einem reinigenden auch einen wohltuend beruhigenden Effekt auf Körper, Geist und Seele. Übungen zum bewussten Atmen und verschiedene Formen der Massage machen Verspannungen bewusst und lösen sie. Die abendliche Sauna entspannt und verleiht dir die nötige Bettschwere. Partnerübungen, Musik, Bewegung und eine Wanderung in die schöne Gegend rund um das Waldschloessen runden die erholsame Zeit ab.

**09.07. - 12.07.2020 VA-Nr: 945**

Donnerstag 18:00 bis Sonntag 14:30

Referent: Andreas Lühr, Berlin

Kosten: 305,- EUR



## MSC - Achtsames Selbstmitgefühl Freundschaft schließen mit sich selbst

Seminar für schwule Männer\*

Blitzschnell kann das Leben aus den Fugen geraten – auch am Arbeitsplatz. Hohe Anforderungen erfordern ein hohes Maß an Einsatz. Wenn etwas schief läuft, Sätze wie ein Schlag ins Gesicht treffen, dann sind wir sehr schnell dabei, uns innerlich selbst zu verurteilen: „Warum schaffe ich das nicht?“, „Wie konnte ich nur?“, „Was stimmt mit mir nicht?“ Und die Abwärtsspirale beginnt ... In diesen Tagen üben wir Selbstmitgefühl auf der Basis von Achtsamkeit und erleben, wie wir uns selbst und unsere Beziehungen mit warmherziger, verbundener Präsenz unterstützen können. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, die die Basis für den Umgang mit den kleinen und großen Herausforderungen des Alltags ist.

Das MSC-Programm (Mindful Self Compassion), ist durch Kristin Neff (University of Texas, US) und Christopher Germer (Harvard Medical School, US) entwickelt geworden. Das Ziel ist es Teilnehmern eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzubauen, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

Themen:

- Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik motivieren
- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit halten

Herausfordernde Beziehungen zu verwandeln

- Selbstmitgefühl im Alltag

Methoden

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zu Hause.

**16.07. - 19.07.2020 VA-Nr: 306**

Donnerstag 18 Uhr bis Sonntag 14:30 Uhr

Referent: Peter Paanacker, MBSR-Trainer, Körpertherapeut und Achtsamkeitstrainer, Maastricht

Kosten: 350,- EUR