



# Finde zu Dir - Selbst -

3 TAGE - GARDASEE

PRIMAVERA & AUTUNNO

EINZELSEMINAR & SMALL GRUPPEN

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN

E-MAIL: [SOLE@CITRUSTHINKING.DE](mailto:SOLE@CITRUSTHINKING.DE)

SEMINARE 2025  
[WWW.CITRUSTHINKING.DE](http://WWW.CITRUSTHINKING.DE)



-TIMEOUT-

## FINDE ZU DIR SELBST - ZURÜCK

Sie stehen am Morgen auf und wissen nicht mehr, ob das, was sie tun, noch das Richtige ist? Sie haben das Gefühl nicht wirklich voranzukommen und stehen sich immer wieder selbst im Weg. Sie fühlen sich selbst nicht mehr und funktionieren Tag ein, wie aus.

Dieses Seminar bietet Unterstützung für Jene, die ein Leben fern von sich selbst leben. Für Sie, wenn Sie sich selbst immer mehr verlieren - und für Jene die feststellen, nie wirklich sie selbst gewesen zu sein.

IM FRÜHLING & HERBST

**Warum in Italien. Sirmione der Seelenort des Seminars.**

Bella Vita - Dieses einzigartige Lebensgefühl mit all Ihren Sinnen erleben und spüren. Emotionen im Herz'l empfangen und fühlen. Sonne, türkisfarbenes Wasser, gelassene italienische Mentalität und eine gute Mischung zwischen völliger Ruhe, jenseits des Trubels und die wichtige Begegnung mit dem persönlichen Selbst im aktiven Geschehen.

Ich freue mich von Herzen Ihnen auf diesem 4 Tagesseminar auf einer ganz besonderen Ebene begegnen zu dürfen.

E-MAIL: [SOLE@CITRUSTHINKING.DE](mailto:SOLE@CITRUSTHINKING.DE)

SEMINARE 2025  
[WWW.CITRUSTHINKING.DE](http://WWW.CITRUSTHINKING.DE)



## SEMINAR VORSCHAU:

Immer mehr Menschen leben ein Leben, im Funktionalismus. Gepaart mit Perfektion, gesteuert von alten und aktuellen Erfahrungen und Gegebenheiten. Selbstverständlich müssen wir in unserem verantwortungsbewussten Alltag funktionieren - Sonst hätten wir mit großer Wahrscheinlichkeit nicht erreicht, was und wer wir heute sind. Es geht immer höher, schneller, effizienter und vor allem weiter - Jedoch, verlieren wir auf unserem Weg unsere eigenen Bedürfnisse, ignorieren diese dauerhaft, blenden und vernachlässigen wir unsere persönlichen Bedürfnisse und Gefühle - Verlieren wir zunehmend die Verbindung zu uns selbst.

**Es erwarten Sie praktische Übungen wie theoretische Hintergründe in intensiver Einzel- und Gruppenarbeit. Freiraum für Rückzug und Ruhe während des Seminars ist ausreichend gegeben.**

### **Das Seminar enthält:**

- Schwerpunkt: Stress. Psych. Belastungsstörung. Burnout. Depression
- Störungs- Modelle und Folgeerkrankungen
- Präventionsvortrag: Diagnose. Symptome. Therapiewege
- Psychoedukation: Einzelfall Beratung und therapeutische Frequenzen
- Vorstellungen von Entspannungstechniken für den Alltag
- Biografische und analytische Frequenzen
- Techniken: Denkmuster, Emotionen und Verhalten
- Systemische Lösungswege
- Aktive Bewegungen, wie entspannende Spaziergängen zwischen Weinreben
- Morgens: Meditations- und Yoga Einheiten direkt am Lago di Garda
- Gesunde und ausgewogene Mahlzeiten
- Gemeinsame Abendessen in Sirmione



## SEMINAR ABLAUF:

Es erwarten Sie praktische Übungen, wie theoretische Hintergründe in intensiver Einzel- und Gruppenarbeit. Freiraum für Rückzug und Ruhe während des Seminars ist ausreichend gegeben.

**Seminarstart:** Freitags 08:00 Uhr - 17.00 Uhr

**Seminarende:** Sonntag 12:00 Uhr

Diese Seminarwoche ist eine intensive Reise zu sich selbst.

- Wir starten mit einer Bestandsaufnahme Ihres aktuellen Lebensstil.
- Mit Hilfe des Dialogprinzips finden Sie heraus, wo die inneren und äußeren Blockaden liegen, an denen Sie sich erschöpft haben und die Sie daran hindern, Sie selbst zu sein.
- Woran erkenne ich, was ich tatsächlich bin?
- Wie unterscheide ich mein wahres Selbst vom falschen, welche Überzeugungen trage ich aufgrund von falscher Prägung in mir- und wie kann ich mich davon lösen?
- Ein Weg der Erkenntnis und der Blockadenlösung, des Abschieds und des Neubeginns, der Akzeptanz und der Befreiung.
- Es ist eine innere Klausur, die Ihnen hilft, wieder zu gelingender Beziehung zu finden – zu sich selbst, zu Ihrer Umwelt und zu dem Leben, was Ihnen in Ihrem Wesen entspricht.
- Systematisches Vorgehen: Erkennen, Annehmen, Loslassen, Wachsen, Weitergehen.
- Die innere, wie auch die äußere Dialogfähigkeit werden durch Selbstreflexions- Phasen und täglichen Gruppendialog gestärkt.

Die 4 Seminartage werden gemeinsam in der Gruppe erlebt.



## DAS ERWARTET SIE:

Konzentriertes Arbeiten in persönlicher, herzlicher und emphatisch zugeneigten Atmosphäre und ein erlesenes italienisches Ambiente, sowohl die bodenständige und herzliche achtsame Berührung mit der Natur, welches den Fokus auf das Wesentliche erlaubt.

Der Seminarort bietet Entspannung und Rückzugsraum, um ungestört in eine innere Klausur gehen zu können und an den entscheidenden Punkten zu arbeiten.

Emotionen erleben und fühlen: Bewegende visuelle Eindrücke und wichtige fröhliche, freundliche und motivierende emotionale Augenblicke werden durch das Loslassen und Sein erschaffen.

Inhaltlich erleben Sie eine Seminarqualität auf fachlich höchstem Niveau – psychologischer und therapeutischer, sowie medizinischer Background und ein breiter Erfahrungsschatz aus der Praxis ermöglichen nicht nur die relevanten Brennpunkte zu fokussieren, sondern gleichzeitig auch in der Tiefe Blockaden zu lösen.

Am Ende steht mehr als nur rationaler Erkenntnisgewinn, sondern eine klare Orientierung und Zentrierung verbunden mit der Fähigkeit dem Alltag mit mehr Stärke authentisch zu begegnen.

## TERMINE: PRIMAVERA E AUTUNNO

- 25.04. - 27.04.2025
- 16.05. - 18.05.2025
- 05.09. - 07.09.2025

E-MAIL: [SOLE@CITRUSTHINKING.DE](mailto:SOLE@CITRUSTHINKING.DE)

SEMINARE 2025



## SEMINAR: INFO'S & KOSTEN:

# Finde zu Dir - Selbst -

**Seminarort:** Sirmione & die Hügellandschaft von Castellarò Lagusello

**3 Seminartage: 599,- € / inkl. MwSt.**

Gruppen - Seminar: Teilnehmerzahl Max. 5 Personen

Als - Einzelperson- Seminar - Verfügbar

Die Teilnehmer übernehmen die Kosten der Unterkunft separat.

### Das Seminar enthält:

- Einzelfrequenzen & Gruppenfrequenzen mit der Psychologin Solveig Cornelia
- Impulsvorträge und Austausch
- Einzelfall Beratung und therapeutische Frequenzen
- Biografische und analytische Frequenzen
- Erlernen von Techniken: Für Denkmuster, Emotionen und Verhalten
- Systemische Werkzeuge

### Aktive Einheiten: Je nach Gruppe!

- Lago di Garda Wanderungen
- Achtsamkeit am Seeufer
- ggf. Ausflug nach Salò mit Fähre - Botanischer Garten von Andre Heller
- Ggf. Mit dem Motorroller nach Sirmione zum Abendessen
- Ggf. Tour mit Yacht - Meditationsübungen und Bewusstseins- Frequenzen
- Morgens: Meditations- und Yoga Einheiten direkt am Lago di Garda
- Gesunde und ausgewogene Snacks und Getränke



# ANMELDUNG

Hiermit melde ich (mich) die nachfolgend aufgeführte Person zum

Seminar \_\_\_\_\_ an.

Termin: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

## Teilnehmer

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| _____                  | _____                     |
| Titel / Name / Vorname | Straße                    |
| _____                  | _____                     |
| Geburtsdatum           | PLZ / Ort                 |
| _____                  | _____                     |
| Firma                  | Telefon: Festnetz / Mobil |
| _____                  | _____                     |
| Funktion / Unternehmen | E- Mail                   |

## Rechnungsanschrift

|        |          |
|--------|----------|
| _____  | _____    |
| Firma  | Straße   |
| _____  | _____    |
| E-Mail | PLZ, Ort |

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Hiermit bestätige ich das oben aufgeführte Seminar für die angegeben oben genannte Person.  
Bitte senden Sie das vollständig ausgefüllte und unterschriebene Formular an:

CitrusThinking \* Ölschlagerweg 7 \* 82064 Strasslach  
Telefon: 08170 / 8895 304 \* [info@citrusthinking.de](mailto:info@citrusthinking.de)

# Einwilligung zur Datennutzung

(zur Vorlage beim Seminaranbieter)

Sofern der Teilnehmer die untenstehende Einwilligung nicht erteilt, verwendet CitrusThinking die hier angegebenen Daten ausschließlich zur Abwicklung der Veranstaltung. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen.

Wir möchten Sie als Kunden gerne auch in Zukunft über Neuigkeiten von CitrusThinking informieren. Bitte geben Sie uns daher Ihre Einwilligung zur Datennutzung:

Ich möchte zukünftig über aktuelles von CitrusThinking informiert werden. Daher bin ich damit einverstanden, dass meine hier angegebenen Daten in einer von Citruthinking verwalteten Datenbank gespeichert werden.

Darüber hinaus bin ich damit einverstanden, dass CitrusThinking diese Daten zur individuellen Kunden- und Interessenbetreuung, für Befragungen zur Kundenzufriedenheit und Informationen zu Veranstaltungen von CitrusThinking nutzen und mich zu diesen Zwecken auch per Briefpost kontaktieren kann.

Ich bin zudem damit einverstanden, dass die von mir angegebene Telefonnummer die von mir angegebene E-Mail-Adresse von dem genannten Unternehmen genutzt wird, um mich zu den aufgeführten Zwecken zu kontaktieren.

Ich bin zudem damit einverstanden, dass

☐ die von mir angegebene Telefonnummer

☐ die von mir angegebene E-Mail-Adresse

von dem genannten Unternehmen genutzt wird, um mich zu den aufgeführten Zwecken zu kontaktieren.

Ein einmal gegebenes Einverständnis kann ich jederzeit bei CitrusThinking widerrufen – eine kurze Nachricht genügt.

---

Datum, Ort

---

Unterschrift

# Kostenübernahmeerklärung

(zur Vorlage beim Seminaranbieter und beim Seminarhotel)

Hiermit erklären wir, dass wir

Firmenname: .....

Straße/Hausnr.: .....

PLZ/Ort:

Rechnung zu Händen: .....

als Arbeitgeber unseres Mitarbeiters:

Name: ..... Vorname: .....

die Kosten für das oben genannte Citrusthinking Seminar.

Seminartitel: .....

Seminarort: .....

Seminarnummer: .....

Seminardaten: .....

vom bis einschließlich der Tagungspauschale des Hotels übernehmen.

Ferner übernehmen wir für die Dauer des oben benannten Seminars die Übernachtungs- und Verpflegungspauschale (Vollpension) nebst etwaig anfallender Parkplatzgebühren, Kurtaxe und sonstiger kommunaler Abgaben.

---

Datum, Unterschrift des Arbeitgebers, Firmenstempel