

# ***HumanFlow***

## ***Antistress- & Kurzentrum***



**FlowKur Infobroschüre 2012**

**HumanFlow**  
life in balance

**HumanFlow Devise:** Menschen darin zu unterstützen Stressmuster zu erkennen und wieder in den Grundzustand natürlicher Lebenskraft zu finden.

### Spezialkur gegen Stress und Burn-out

Die **FlowKur** bietet Hilfe für Menschen, die unter Gedankenlärm, Dauerstress und Burn-out leiden und daran aktiv etwas ändern möchten - ohne Psychopharmaka.

In 7-tägiger, individueller Einzelarbeit gewinnen Sie Abstand, Wissen und Impulse - ein Fundament für Kraft und Klarheit. Für die anschließende Alltagsintegration geben wir einen 35-Tage Plan für zuhause.

Bei der **FlowKur** geht es vor allem um:

- die Reduzierung des Gedankenlärms,
- Wege der systematischen Stressbewältigung
- und Achtsamkeit im Alltag

Unser Anspruch ist es den Betroffenen individuell zu helfen, wieder klar zu sehen und zurück in den natürlichen Grundzustand von Lebenskraft zu finden, auch im Alltag und auch unter schwierigen Umständen. Für den Weg aus dem Burn-out nutzen wir seit über 5 Jahren die HumanFlow Methode, ein ganzheitliches System für Stressbewältigung und Rehabilitation.

Gelegen im südlichen Badenweiler, zwischen Freiburg und Basel, mit über 1700 Sonnenstunden im Jahr, laden wir Sie herzlich in das HumanFlow Zentrum ein.

---

### Für wen ist Flow geeignet?

In erster Linie für Menschen, die nicht monatelang von zuhause weg sein können, die eine individuelle Einzelbegleitung wünschen und denen es noch möglich ist aus eigener Kraft aus ihren Überlastungsmustern zu finden:

- Burn-out, Erschöpfung, innere Unruhe, Gedankenkarussell
- Lebenskrise (z.B. Trennung, Insolvenz, Krankheit)
- Erschöpfungsdepression
- Entfremdung, Sinnsuche
- Fehlender Selbstwert, Selbstvertrauen
- nichtorganische Schlafstörungen
- stressbedingte Angst (keine akuten Panikattacken)
- Entscheidungsstarre
- Psychosomatische Störungen (u.a. Bluthochdruck, Tinnitus)

Die meisten Menschen, die bereits seit längerem unter stressbedingter Erschöpfung und Dauerstress leiden, fühlen intuitiv, dass die Störung auf Dauer nicht durch noch mehr Leistung, mehr Analyse, stärkeres Kämpfen, längeres Durchhalten oder Chemie gelöst werden kann. Die Kraft muss auf natürlichem Weg aus der Tiefe von einem selbst, von innen nach außen in den Alltag wachsen, ohne Tricks und Manipulation. Mit der Zeit würden daraus wieder Lebensfreude, Vertrauen, Intuition und Klarheit entstehen.

Aber wie findet man solch eine "Gebrauchsanleitung" für mehr Lebenskraft, vor allem dann, wenn man den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht und wenig Kraft vorhanden ist?

Die 7-tägige **FlowKur** ist solch eine Möglichkeit.

Sie steht für ein praxisorientiertes Konzept der Stress- und Burn-out-Bewältigung durch Achtsamkeit und innere Ruhe.

Dabei geht es in erster Linie darum, das Denken und das Handeln, die der Erschöpfung zugrunde liegen zu erkennen und dann durch gezielte neue Impulse sanft zu verändern.

---

### **Was ist ein Burn-out?**

Burn-out ist ein stressbedingter innerer Zustand, der entstehen kann, wenn das Gedankenkarussell nicht mehr abschaltet, Distress zur Gewohnheit (Dauerstress) geworden ist und die daraus entstehenden Symptome behandlungsbedürftig geworden sind.

Gedanken, Gefühle und meistens auch der Körper sind wie gefangen in einer sich gegenseitig nährenden Überlastungsspirale.

Die Energiereserven wurden (unbewusst) zu lange überstrapaziert und laden nicht mehr selbstständig auf. Ab einem kritischen Punkt der Überlastung macht das System dann zu und die Leistungsfähigkeit sinkt rapide: ein Burn-out, der wiederum unterschiedlich fortgeschritten sein kann.

Über 170 mögliche Symptome (nach Dr. Kalabic, Klinik Teufen, Schweiz), viele davon körperlicher Natur, können einen Burn-out begleiten. Diese Vielfalt von Symptomen führt dazu, dass ein Burn-out auf der Ebene von Symptomen schwer abgrenzbar von anderen Störungen und Erkrankungen ist. Deshalb tun sich viele Ärzte und Experten so schwer in der Diagnose. Spezifizierbar ist ein Burn-out eher auf der kombinierten Ebene der Ursachen, wie Arbeitssucht und der Ebene der Symptomatik, wie Schlafstörung.

---

### **Wie entsteht ein Burn-out?**

Acht von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig, jeder Dritte steht unter Dauerstress. Das zeigt eine 2009 Studie der Techniker Krankenkasse (TK).

Dauerstress und Burn-out haben sich in den letzten Jahren zu einem Massenphänomen entwickelt. Grund dafür ist wohl, dass für immer mehr Menschen das Leben geprägt ist von raschem Wandel, Druck, Pflicht und Veränderung, ohne den notwendigen Halt, Know-how oder Erdung. Die daraus resultierende Unruhe und Unsicherheit übersteigt das natürliche Anpassungspotenzial vieler. Manchmal braucht es dann nur noch den berühmten letzten Tropfen, damit das Fass überläuft. Es können hartnäckige, psychologische Stressstörungen entstehen.

Durch die permanente innere Überlastung erwächst mit der Zeit ein immer größer werdendes Ungleichgewicht. Die Warnsignale werden lauter: Migräne, Erschöpfung, Lebensmittelallergie, Depression, Tinnitus, Hörsturz, Herz-Kreislauf-Schwäche und Insomnia gehören zu den typischen Folgen. Ohne Entschleunigung und Entlastung, kann die Symptomatik der chronischen Erschöpfung extrem werden - ein Gefühl der inneren Leere, übermächtigen Überlastung und Ausweglosigkeit erwächst, das manchmal sogar von der Lebensinnfrage beherrscht wird.

Die äußeren Umstände, die zu einem Burn-out führen können, sind vielfältig, von Person zu Person verschieden. Sie beinhalten, unter anderem, klassische Überarbeitung, Mobbing, Trennung von Partner/Familie, die Möglichkeit des finanziellen Ruins, usw.

Entscheidend ob sich ein Burn-out entwickelt, sind aber nicht die äußeren Umstände, sondern die innere Reaktion darauf und die individuelle Konstitution der Person. Man kann sagen, auch wenn es für den Betroffenen oft anders erscheint, die äußeren Umstände initiieren die Überlastung, sind aber nicht die eigentliche Wurzel des Burn-out. Die Wurzel ist der innere Umgang mit den Umständen und daran kann man arbeiten!

---

### Der Ansatz der FlowKur

Die **FlowKur** basiert auf sechs Komponenten:

- **Flow**-Einzeltherapie (die 5 Prinzipien zur Burn-out Bewältigung)
- Proaktives Eigentaining
- Ganzheitliche Körpertherapie
- körperliche Bewegung
- Achtsamkeits- und Meditationsübung
- 35-tägiger Nachkurplan für zuhause (FlowPlan)

Wir arbeiten mit einer Person, die unter einem Burn-out leidet immer individuell, aber aus fünf unterschiedlichen Perspektiven und mit verschiedenen praktischen Werkzeugen.

Diese 5 Prinzipien sind:

- Prinzip der Aufmerksamkeit - "Das, worauf ich meine Aufmerksamkeit lenke, wächst" - trotz Gedankenlärm innere Freiräume und Achtsamkeit entwickeln - Primärmethodik: Mönchsgang
- Prinzip der Selbsterforschung - "Ich bin, was ich bin - hier und jetzt" - Weg zu Selbstbezug und Urvertrauen - Primärmethodik: Wer bin ich? Frageführung
- Prinzip der sanften Konfrontation - "Was ist im Zentrum meines Gefühls?" - alternativer Umgang mit Angst und Gefühlen - Primärmethodik: Offenes Herz
- Prinzip der Hinterfragung - "Ist das wahr?" - Lieben was ist und verantwortliches Handeln - Primärmethodik: Schwert-der-Wahrheit
- Prinzip der Authentizität - "Tut es mir gut, jetzt?" - sind meine Hauptumstände ehrlich - von der Theorie in die Praxis

Der **Flow** Therapieansatz zielt vornehmlich auf die Anregung von innerer Ruhe und Bewusstheit. Zunächst zeigen wir Ihnen, wie Sie dem Gedankenlärm systematisch Kraft entziehen können. Dafür nutzen wir die Arbeit mit Aufmerksamkeit. Der Praktizierende beginnt mitten im Alltag kleine (und auch größere) Impulse zu setzen. Innere Freiräume beginnen zu entstehen und häufiger zu werden.

So kann es bereits nach relativ kurzer Zeit innerlich stiller werden. Aufmerksamkeit beginnt zu wachsen. Das, was wesentlich ist, rückt wieder in den Mittelpunkt und Unwesentliches rückt in den Hintergrund. Der geschundene Organismus kann wieder entkrampfen und beginnt zu lösen (meist nach einer anfänglichen Pendelphase).

Am Anfang der praxisorientierten Einzeltherapie nehmen wir Sie individuell bei der Hand, dann aber müssen Sie selbst gehen. Sie haben alle Voraussetzungen dafür.

---

### Methodik:

Durch gezielte Werkzeuge und Übungen können Sie in 7 Tagen entlastende Impulse setzen, wichtige Zusammenhänge verstehen und eine neue Beziehung mit sich selbst eingehen.

Flow ist aber mehr als eine bloße Dauerstressbewältigung. Es ist auch ein praktisches Eintauchen in das, was in uns heil und ganz ist, ursprünglich und authentisch, frei von Ansprüchen, Sorgen und Zukunftsängsten.

Die **Flow**-Kur beinhaltet tägliche Einzeltherapie und -begleitung ausgerichtet (ca. 60 Min./pro Tag), Körpertherapie und Yoga, Chi Gong und Achtsamkeits-Übungen in der Gruppe.

Die Gruppengröße von maximal 8 Personen ist klein und überschaubar und bietet die Möglichkeit von Stille und Rückzug.

In der **Flow**-Therapie und für das bessere Verstehen der Entlastungsprinzipien arbeiten wir mit unterschiedlichen Möglichkeiten:

- Einzelgesprächen und -übungen
- Achtsamkeitstraining (u.a. Mönchsgang, Meditationen, Offenes-Herz-Technik)
- schematische Prüfung von Glaubensmustern (u.a., "Schwert der Wahrheit)
- nicht-duale Therapie (wer bin ich?)
- ganzheitliche Körperarbeit, wie Ayurveda, LomiLomi Massage
- Bewegung (Yoga Asanas, Chi Gong, Vedic Walking)

### Tagesplan:

Tagesplan (beispielhaft)
<p><b>1. Tag*:</b> Anreise** und Zimmer + a.) Aufnahmegespräch (individ. Aufnahme - 60 Min.) + b.) Begrüßung der neuen Gruppe (max. 8 Pers.): Flow Therapie Grundlagen, Hintergründe, Kurempfehlungen (90 Min.)</p>
<p><b>2. Tag:</b> a.) Morgenübung: Stille Übung - Gruppe (30 Min.) + b.) Flow Einzelstunde: Mönchsgang (60 Min.) - Gedankenlärm loslassen (60 Min.) - Hausaufgaben: Erschöpfungswurzel beobachten + c.) Hamam Massage (optionales Körperprogramm) + d.) Flow Yoga Übungen - Gruppe (60 Min.) e.) Abendvorführung: Die Kunst Tee zu trinken.</p>
<p><b>3. Tag:</b> a.) Morgenübung: Stille Übung - Gruppe + b.) Flow Einzelstunde: Achtsamkeit im Alltag - Vertiefung - Hausaufgaben: langsames Gehen + c.) Ayurveda Abhyanga Massage (optionales Körperprogramm) + d.) Chi Gong - Gruppe</p>
<p><b>4. Tag:</b> a.) Morgenübung: Stille Übung - Gruppe + b.) Flow Einzelstunde: in Emotionen reisen - Hausaufgaben: Ich bin Übung + c.) LomiLomi Massage (optionales Körperprogramm) + d.) Bewusstes Walking - Gruppe - e.) Abendfilm "Der Friedvolle Krieger"</p>
<p><b>5. Tag:</b> a.) Morgenübung: Aktiv Yoga - Gruppe + b.) Flow Einzelstunde: Schwert der Wahrheit - Lieben was ist - Hausaufgaben: Selbst-Bewusst-Sein + c.) Tai Yoga Massage (optionales</p>

Körperprogramm) + d.) Flow Yoga - Gruppe

**6. Tag:**

a.) Morgenübung: Stille Übung - Gruppe + b.) Flow Einzelstunde: offene Herz Übung + c.) Ayurveda Kopf-Fuß-Massage (optionales Körperprogramm) + d.) Flow Yoga Übungen - Gruppe

**7. Tag:**

a.) Abschlusstreffen: Empfehlungen für zuhause - Gruppe + b.) Flow Einzelstunde: Zusammenfassung (30 Min.) + Abreise spätestens gegen 13 Uhr

\* Die Inhalte können variieren.

\*\* Die Anreise ist auch einen oder mehrere Tage eher möglich.

---

### HumanFlow Team in Badenweiler

**Falk Mieschendahl - Coach.** Seit über 4 Jahren arbeitet Herr Mieschendahl als Coach mit Menschen an der individuellen Bewältigung von Burn-out, Angst und Überforderung. Den Einstieg in die Burn-out Thematik, bekam er als Betroffener, als überlasteter Investment Banker in den USA und seiner Odyssee auf der Suche nach einer Lösung dafür. Schließlich entdeckte er Achtsamkeit als therapeutische Hilfe für alltägliche Stressbewältigung.

Der Unterschied im Alltag war deutlich. Aus dieser Erfahrung und dessen Vertiefung entwickelte sich der **Flow**-Ansatz. In 2006 gründete er das **HumanFlow** Zentrum für die Ausgebrannten, Erschöpften und Verzweifelten. Falk hat ein Diplom in Business Administration und Sportwissenschaften. Er ist zertifiziert als ACEP Coach und ist mit Yoga und Ayurveda aufgewachsen.

**Angelica Mieschendahl - Coach u. Gruppenarbeit.** US-Dominikanische Diplom Biologin. Als Coach nutzt sie vornehmlich Methoden, die die Natur einbinden und ihre offene, impulsive Art, um Menschen zu berühren. Angelica Mieschendahl vertieft seit vielen Jahren den Weg des Yoga und der Selbsterforschung.

Angelica bietet Gruppenarbeit im Bereich Yoga und Meditation und coacht Einzelpersonen.

**Carola Schmidt - Körpertherapie.** Heilpraktikerin u. Ayurveda Therapeutin im Balance Hotel.

**Beate Langenstrassen - Körpertherapie.** Staatl. geprüfte Masseurin, Heilpraktikerin, Ayurveda Therapeutin

**Ismet Ögmen - Körpertherapie.** Istanbuler Haman Meister, Masseur.

**Andrea Susanne Asal - Körpertherapie.** Fußreflexzonen Therapeutin, Heilerin.

**Christian Blank** - Chi Gong Meister

**Maria Grüninger** - die achtsame und fürsorgliche Gastgeberin des Balance Hotels

---

## 2012 Termine\*:

<u>Januar 2012:</u> 07. - 13.01.12 17. - 23.01.12 25. - 31.01.12	<u>Februar 2012:</u> 01. - 07.02.12 12. - 18.02.12 22. - 28.02.12	<u>März 2012:</u> 01. - 07.03.12 21. - 27.03.12 29.03. - 04.04.12
<u>April 2012:</u> 29.03. - 04.04.12 13. - 19.04.12 22. - 28.04.12	<u>Mai 2012:</u> 01. - 07.05.12 11. - 17.05.12 20. - 26.05.12 27.05. - 02.06.12	<u>Juni 2012:</u> 27.05. - 02.06.12 10. - 16.06.12 20. - 26.06.12 30.06. - 06.07.12

\*Ihre Anreise ist auch früher möglich.

Für Ihre Buchung können Sie uns einfach über die Webseite eine eMail schicken oder uns telefonisch erreichen unter **+49-(0)7634-5949773**.

## Preise für die Flow Kur:

Die traditionelle 7 Tage FlowKur ist das Herzstück der HumanFlow Methode. Optional können Sie gerne auch eine 6Tage Nachkur für zusätzlichen Abstand und Regeneration buchen, frei nach dem Motto: Zeit für sich selbst.

Das HumanFlow Zentrum ist ein privates Kurzentrum und die FlowKur eine Privatleistung. Viele Menschen, die zu uns kommen, machen die Kosten der FlowKur betrieblich, bzw. steuerlich als Coaching geltend. Bei manchen Personen hat auch die private Krankenversicherung die Coaching Kosten übernommen. Eine Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenkasse ist unwahrscheinlich.

### 7Tage FlowKur:

Position	Betrag in EUR
7 Tage Flow Programm & Coaching	1408,00
5 Tage Körpertherapie***	360,00
6 Übern.* + Halbpension**	ab 504,00
Kurtaxe	16,20
<b>Gesamtbetrag (inkl. MwSt.)</b>	<b>2336,20****</b>

### 7Tage FlowKur + 6 Tage Nachkur (optional):

Position	Betrag in EUR
7 Tage Flow Programm & Coaching	1408,00
5 Tage Körpertherapie***	360,00
6 Übern.* + Halbpension**	ab 1056,00
Kurtaxe	32,40
<b>Gesamtbetrag (inkl. MwSt.)</b>	<b>2856,40****</b>

\* Preis für Standard Einzelzimmer.

\*\* Halbpension (HP) bedeutet ein reichhaltiges Frühstück, leichtes Mittagsgeschicht (Suppe, Salat) u. 3-Gänge Abendessen. Die Nachkurtage sind inklusive Frühstück, aber ohne HP. Mehrere Restaurants befinden sich in unmittelbarer Nähe.

\*\*\* das Körpertherapie-Programm wurde ergänzend für die Flow Therapie zusammengestellt u. wird von Fachkräften durchgeführt. Es beinhaltet 5 Anwendungen, einschließlich 1 x türk. Hamam Massage, 1 x hawaiianische LomiLomi Massage, 1 x Tai Yoga Massage, 1 x Ayurveda Abhyanga Massage u. 1 x ayur. Fuß- u. Kopfmassage. Zusätzlich gibt es einen Bademantel.

\*\*\*\* die Körpertherapie und das Zimmer werden von dem Balance Hotel separat in Rechnung gestellt. Die Körpertherapie sollte vor Abreise in bar bezahlt werden, die Hotelrechnung kann in bar oder mit Karte beglichen werden. Das HumanFlow Zentrum berechnet nur die Flow-Therapie, die nach Abschluss von zuhause aus überwiesen werden kann.

Bei nicht-Anreise (no show) oder bei Abmeldung weniger als 48 Stunden vor Ihrem Aufnahmegesprächstermin, stellen wir 50% des Flow Programm Preises in Rechnung.

---

### Location:



Das **HumanFlow** Zentrum im Balance Hotel ist ein Ort für Menschen, die für sich im Alltag wieder Lebenskraft und Nachhaltigkeit suchen.

Es ist ein Ort, an dem wir Menschen begleitet, um wieder zur inneren Ruhe, zu sich selbst, zu finden.

Ein Ort, an dem Destruktives hinterfragt und Wesentliches entdeckt werden kann.

Ein Ort für Besinnung und Achtsamkeit.

Das **HumanFlow** Zentrum im Balance Hotel am Blauenwald befindet sich in Badenweiler, der Sonnenseite des südlichen Schwarzwaldes zwischen Freiburg und Basel. Unter dem Motto Badenweiler - für die südlichen Momente im Leben bietet der Kurort 1700 Sonnenstunden im Jahr, reizvolle Landschaften, mildes Heilklima, wohltuendes Thermalwasser, badische Küche, mediterranes Flair und atemberaubende Aussichtspunkte.

Bereits Hermann Hesse wusste den Ort zu schätzen und begab sich kurz nach der Jahrhundertwende der "schwachen Nerven" wegen mehrere Male für Kur und Behandlung dorthin. Er benannte später diesen Aufenthalt bei dem Arzt Dr. Fraenkel "eine raffiniert humane Kur".

Ahnte der Dichter damals schon etwas?!

Das neu renovierte Balance Hotel im Blauenwald mit seinen 31 Zimmern und feinem Design, bietet einen idealen Rahmen für die HumanFlow Gäste aus dem In- und Ausland.

Das gesundheitsorientierte Haus steht unter der Leitung von Frau Maria Grüninger und ihrem Team und hat eine ökologische Ausrichtung aus Verantwortung zu Mensch, Natur und Umwelt.

Ausgezeichnet wurde es auch mit dem Umweltsiegel memon® - für einen elektrosmogfreien Aufenthalt und vitalisiertem Wasser.

Als Gast bei HumanFlow im Balance Hotel in Badenweiler erwartet Sie:

- ein nährender Raum für Rückzug
- Aufmerksamkeit in Details & Design
- ein Kompetenzzentrum für Körpertherapie
- getragenen Parkanlagen und Wälder
- die Cassiopeia Therme

### "Erfolgsrate" und Feedback:

Können 7 Tage Kur wirklich bei einem Burn-out helfen?

Die 7-tägige Aufenthalt im **HumanFlow** Zentrum ist nur der erste Teil in einem längeren Prozess, dessen zweiter Teil die betroffene Person mit Hilfe des FlowPlans zuhause selbstständig vertiefen kann

Was ist während dem 7-tägigen Aufenthalt bereits möglich?

Zur nachhaltigen Bewältigung von Burn-out und Dauerstress gehören zwei Grundelemente: Wissen (u.a. Klarheit, Know-how) und Erholung.

Um das Tiefenerholungsbedürfnis eines erschöpften Menschen, das sich manchmal über Jahre hinweg angesammelt hat, zu stillen, reichen 7 Tage nicht aus. Der komplette Regenerations- und Normalisierungsprozess nach einem Burn-out dauert oft mehrere Monate, auch wenn sich die Person an der Oberfläche bereits nach wenigen Tagen wieder wesentlich besser fühlen kann. Um die Tiefenerholung auch zuhause zu unterstützen, bietet das HumanFlow Konzept im Anschluss an den stationären Aufenthalt einen 35-Tage Nachkurplan für zuhause.

Die 7 Tage im HumanFlow Zentrum genügen, um grundlegendes Wissen zu sammeln, neue Perspektiven zu erkennen, mit ihnen zu experimentieren und somit aktive Impulse zu setzen. Der bei vielen Personen, in den 7-13 Tagen auftretende Unterschied in mehr Klarheit und Leichtigkeit ist ein guter Anfang auf dem Weg zurück in die Normalität.

Trotz eines typischerweise mehrmonatigen Heilprozesses, berichten 2 von 3 Personen, die an der FlowKur teilgenommen haben, bereits nach 7 Tagen von einer signifikanten Verbesserung ihrer Burn-out- und Dauerstress-Symptomatik (ermittelt durch Feedback-Fragebogen). Und das, finden wir, ist ein guter Anfang in die richtige Richtung.

Mittelfristig bekommen wir ebenfalls eine positive und dankbare Resonanz. Langfristig (> 5 Jahre) liegen uns keine repräsentativen Daten vor, da wir die FlowKur erst seit 5 Jahren mit Betroffenen durchführen.

Wenn eine Person den klassischen Behandlungsansatz eines konventionellen Burn-out Zentrums und Klinikums sucht, sprich, vereinfacht ausgedrückt, einen 4-6-wöchigen Rückzug/Abstand vom Alltag, analytische Hinterfragung, extensive Gruppenarbeit und/oder medikamentöse Therapie, wäre das HumanFlow Zentrum wahrscheinlich nicht der passende Ort, zu anders sind die Ansätze und Perspektiven.

Obwohl die Theorie der Stressbewältigung sich meist einfach anhört, bedarf die Praxis der Veränderung, wegen der alten Muster und festgefahrenen Gewohnheiten, eine klare Bereitschaft

und sanfte Kompetenz des Einzelnen.  
Praxis kommt nicht von alleine.  
Auf diesem schmalen und individuellen Pfad in die Praxis unterstützen wir Sie gerne.

---

### **Feedback von ehemaligen Gästen:**

*...Nun bin ich seit einigen Wochen durch die bedeutenden Erfahrungen und Wahrnehmungen durch die Flow-Kur bei mir angekommen, doch die Feiertage waren jetzt noch mal eine große Herausforderung bei mir zu bleiben. Einige Male hatte ich das Gefühl mich zu verlieren, doch alles darf sein, ist im Flow. Alles ist ein Prozess, und ich bin mitten drin, und lade mich jeden Tag wieder ein, bei mir zu sein. Und es geht besser und besser :D. Ich dachte immer ich wäre frei, Herr meiner eigenen Entscheidungen und Entschlüsse!? --- weit gefehlt!!! Wie habe ich mich doch von Dogmen einengen lassen, von denen ich glaubte sie gehören zu mir, und ich muss mich an ihnen festhalten ;) ...*

Gabriela (Jan/2011)

*...Es geht mir gut und das verdanke ich Euch. Es gibt immer noch Tage wo ich mich von meinen Gedanken beherrschen lasse – aber es mach mir nicht mehr so große Angst und ich kann damit (so denke ich) umgehen. Es hat sich sehr viel verändert, ich bin etwas ruhiger geworden, dann die Dinge ganz anders anpacken und was für mich sehr wichtig ist – ich kann in der Gegenwart leben – somit nehme ich auch ganz andere Dinge wahr. Die Erkenntnis nicht immer denken zu müssen, hat mein Leben um unglaubliches leichter gemacht...*

Martin (Jan/2011)

*...Ich bin seit langer Zeit endlich wieder "wach". Ich sehe wieder klar. Ich habe mich wiedergefunden! Nicht das, was ich glaubte was ich zu sein habe, sondern das, was ich bin. Ich fühle mich wieder kräftig, kraftvoll und habe Lust auf das Leben. Veränderungen inklusive!...*

Michaela (April/2010)

*... Ich hab jetzt schon fast 2 Wochen „Alltag“ hinter mir und das Gefühl von „Leichtigkeit“ nimmt gar nicht ab. Ich fühl mich wie ein neugeborenes Küken. Kann es kaum in Worte fassen, was in den paar Tagen sich so dermaßen positiv entwickelt hat. Ich habe deine Rat befolgt und lasse mich einfach vom Leben tragen. Scheinbar ohne mein dazutun zeigt sich das Leben wieder von der Sonnenseite. Ich genieße dieses herrliche Flow-Gefühl in vollen Zügen und das schönste daran: Es steckt an! Fast jeder in meinem Umfeld sieht es mir an und freut sich mit mir. Herrlich! Viele, auch noch so kleine Veränderungen hab ich mittlerweile schon umsetzen können. Diese eine Woche bei Euch wird – nein – hat mein Leben verändert....*

Ralph (März/2010)

*...Es geht mir gut, es geht mir so gut wie schon seit ewiger Zeit nicht mehr. Mein Gedankenkarussell hat seine destruktive Arbeit fast eingestellt, den Momenten, an den es versucht aktiv zu werden, begegne ich mit Wachheit. Wenn ich hier und jetzt bin, schwinden auch meine Ängste, auch meine Angst vor dem Tod ist verschwunden. Der Geist ist so klar wie schon lange nicht mehr.  
Ich habe endlich meine schon lange nicht mehr vorhandene Freude am Leben zurückerhalten.  
...Schlechte Gefühle, die dann doch noch kommen, lasse ich hochkommen. Nach kurzer Zeit verschwinden diese wieder und haben keine Wirkung mehr...*

Uwe (Februar/2010)

*...Bereits am 1. Tag war mir klar, wo der "Hase herläuft" und ich die Entscheidung habe Freude oder Leid zu erfahren (gedankliches Leid). Tag für Tag wurde es klarer, dass niemand Verantwortung trägt, mich glücklich zu machen, ich allein kann dies nur tun. Ich bin auch nicht Vergangenheit, ich bin JETZT. Ich fühle mich wie neugeboren, mein Geist ist klar, ich bin wach und fühle mich körperlich fit, nicht mehr träge und müde. Ich freue mich sehr darüber nicht mehr als "Jammerlappen" durch die Welt zu laufen. Ein positives Lebensgefühl, sich zu spüren und zu fühlen, alles ist gut!" ...*

Martina (Januar/2010)

**HumanFlow Stress & Kur Zentrum**

Blauenstr. 11  
79410 Badenweiler

Tel. **+49-(0)7634-5949773**

[info@humanflow.de](mailto:info@humanflow.de)

[www.humanflow.de](http://www.humanflow.de)