

NEUE TERMINE
bis Herbst 2026

Andalusien/Spanien



UR
DIE HEILSAME
URLAUBSWOCHEN AM MEER
LAUB

Ängste & andere
alte Muster auflösen durch Erkenntnis,
Yoga & Meditation

Die Reise nach innen
führt zum ultimativen Ziel:

Selbstbewusstsein.



Die Körper Chemie selbst
ändern, also bewußt zu
beeinflussen, wie man sich
fühlt, ist durch Erkenntnis,
Yoga & Meditation möglich.

**Verständliche Konzepte
und praktische Übungen
können dabei helfen.**

Das Ziel dieses Urlaubs ist:
**Sich selbst in die Lage
versetzen zu können
glücklich zu sein.**







Wissen allein reicht nicht
- Glück bewegt uns



In diesem 6 Tage Kurs mit zwischen-
durch **reichlich freier Zeit zum**
Entspannen werden umfangreiche
psychologische und therapeutische
Konzepte über Intuition & Inspiration,
Gedanken & Gefühle, Körper,
Psyche & Seele vorgestellt.

Yoga & Meditationen/Trancen/
(Selbst-)Hypnosen werden erklärt
und natürlich nur nach Wunsch aus-
probiert, um für jede*n einzelne*n
eine individuelle, konkrete Anleitung
zur persönlichen Veränderung für
den Alltag zu ermöglichen.



Intuition & das höhere Selbst





Der tägliche kurze & knackige Theorie-Teil umfasst diverse Konzepte zur Unterscheidung der verschiedenen Erlebnis-Ebenen von Körper und Geist, sowie unterschiedliche Ansätze zur Wahrnehmung und Wirkung von Trance, Meditation, Hypnose, Schlaf, Träume, **Intuition & Inspiration** und mehr.

„Ich kenne kein psychisches Dilemma,
das nicht auf Angst basiert.“



Alle unangenehmen Gefühle, also auch Wut oder Trauer, sind meiner Erkenntnis nach hauptsächlich durch Anteile von Angst befeuert: **Angst, etwas nicht zu bekommen**, was man möchte, oder **Angst, etwas zu bekommen**, was man nicht möchte.

Angst ist biologisch gesehen schlichte **Bewegungs-Energie**, um zu kämpfen, zu fliehen oder zu erstarren, so daß unser physisches Überleben als Säugetier gesichert wird.

Nach Entlastung der physischen Bewegungs-Energie in den **Hatha, Yin & Kundalini Yoga** Einheiten konzentrieren wir uns auf die eigentliche Aufgabe von Yoga: die Meditation, u.a. **Vipassana**.



Veränderung durch
neues Erleben





Yoga und Meditation dienen zunächst der Ruhe, aber langfristig ist **Ruhe kein Selbstzweck**. In der buddhistischen Theorie der **acht meditativen Vertiefungen** folgen auf die Entspannung **tiefgreifende Erkenntnisse**.

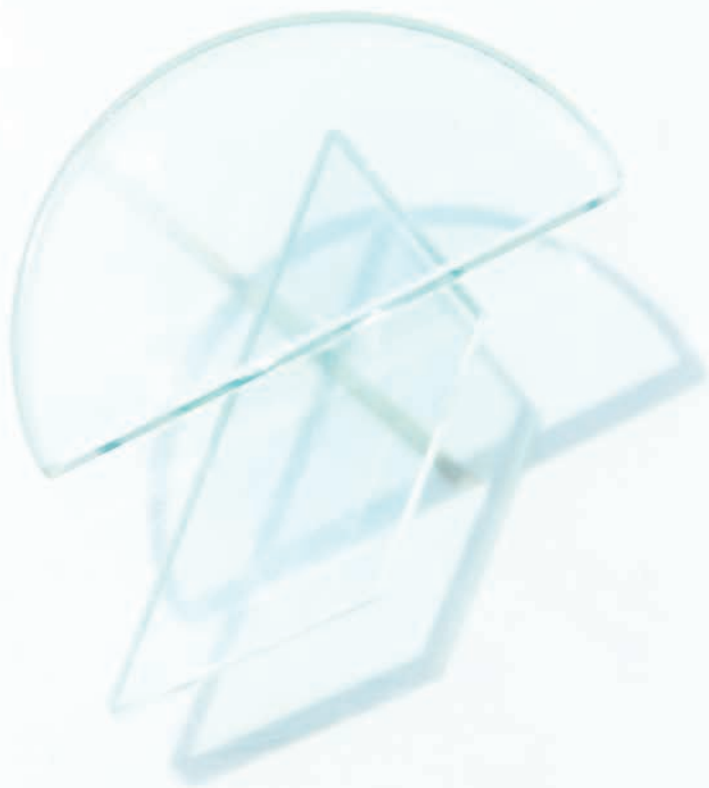
Ich würde mich sehr freuen, Euch auf Eurer Reise ins höhere Selbst unterstützen zu dürfen.

Bis dahin!

Thea Wimmermann

Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Frankfurt am Main

„Niemand schafft es
sein Leben nicht zu leben!“



Über mich

Ich bin seit 2012 als Heilpraktikerin für Psychotherapie tätig. Nach einem begonnenen Psychologiestudium an der TU Berlin hatte ich mich zunächst für eine Tätigkeit als Journalistin entschieden. Lange Jahre durfte ich für unterschiedliche Fernsehsendungen, Redaktionen und Zeitschriften in weiten Teilen Deutschlands tätig sein. Doch immer dominierte auch meine journalistische Arbeit die Frage nach den persönlichen, ursprünglichen Beweggründen der Menschen und dem Bewußtsein.

Mein Interesse für Meditation und Mystik, die in allen Weltreligionen tief verankert sind, hat mir bei meiner persönlichen Sinnfindung geholfen. Dieses Wissen teile ich gern und versuche es individuell für jeden passgenau zur Verfügung zu stellen.

Wenn sich mir gegenüber ein Fremder öffnet, betrachte ich das als Geschenk.

Ich arbeite systemisch, d.h. der Mensch wird in seiner gesamten Umgebung betrachtet. Jedem Verhalten und jedem Symbol oder Symptom wird Sinn beigegeben, denn der Mensch ist ein äußerst effektives Lebewesen. Warum sollte es also etwas geben, das keine Bedeutung hat?

Der Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie (WBP) hat im Dezember 2008 die Systemische Therapie als wissenschaftlich anerkanntes Psychotherapie Verfahren eingestuft. Darüber hinaus wende ich Verhaltenstherapeutische Verfahren, im speziellen DBT nach Marsha Linehan, als auch Aufstellungen von Systemen, sowie EMDR und Hypnose an.



Kursgebühr für 6 Tage

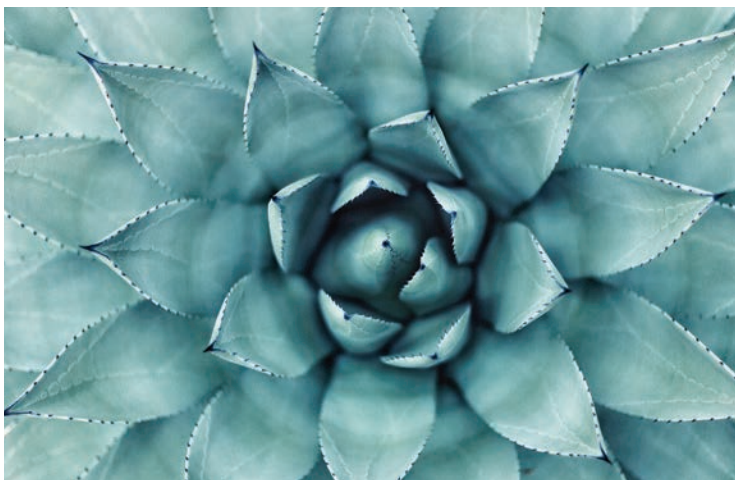
450 Euro

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt,
damit individuelle Erfahrungen möglich sind.

Auf Wunsch können zusätzliche psychotherapeutische
Einzel-Sitzungen in Anspruch genommen werden.

Abgabe vor Ort.

Konditionen siehe www.theanimmermann.de.



Zusätzliche Kosten für Unterbringung, Verpflegung und Anreise

Die Casa/Finca el Morisco an der Costa del Sol ist eine an indische Ayurveda Einrichtungen erinnernde wundervolle Seminar- und Yoga-Anlage nur 30 Autominuten von Malaga entfernt.

www.casaelmorisco.com
www.fincaelmorisco.com

Die deutschen Betreiber legen Wert auf biologische Verpflegung und ganzheitliche Gesundheit. Die Anlage befindet sich ca. 800 m vom **Strand am Mittelmeer** entfernt.

Preise pro Woche incl. vegetarischer Vollpension & Getränke:

Finca el Morisco

15.-22.10.2023

Einzelzimmer 755,- p.P.
Doppelzimmer mit 2er Belegung 650,- p.P.

Casa el Morisco

24.11.-1.12.2024

Einzelzimmer 755,- p.P.
Doppelzimmer mit 2er Belegung 650,- pP

16.-23.11.2025

Einzelzimmer 800,- p.P.
Doppelzimmer mit 2er Belegung 695,- pP

8.-15.11.2026

Einzelzimmer 800,- p.P.
Doppelzimmer mit 2er Belegung 695,- p.P.

Begleitpersonen sind auf Anfrage möglich.

**Flug mit Ankunft bis 17 Uhr
bitte eigenständig buchen.**

Transfer vom Flughafen wird vom Team der Casa organisiert und ist inclusive vom Ziel-Flughafen: Malaga/Spanien.

Tagesablauf in der Seminar-Woche

Sonntag Ankunft

18:00 - 19:00 Uhr

Kennenlernen & Einführung
in die Woche danach
biologisch/vegetarisches
Abendessen als Buffet

Montag - Samstag

8:30 - 10:00 Uhr

45 Min Yoga &
45 Minuten Meditation

10:00 - 11:00 Uhr

biologisch/vegetarisches
Frühstücksbuffet

Freizeit bis 16:45 Uhr

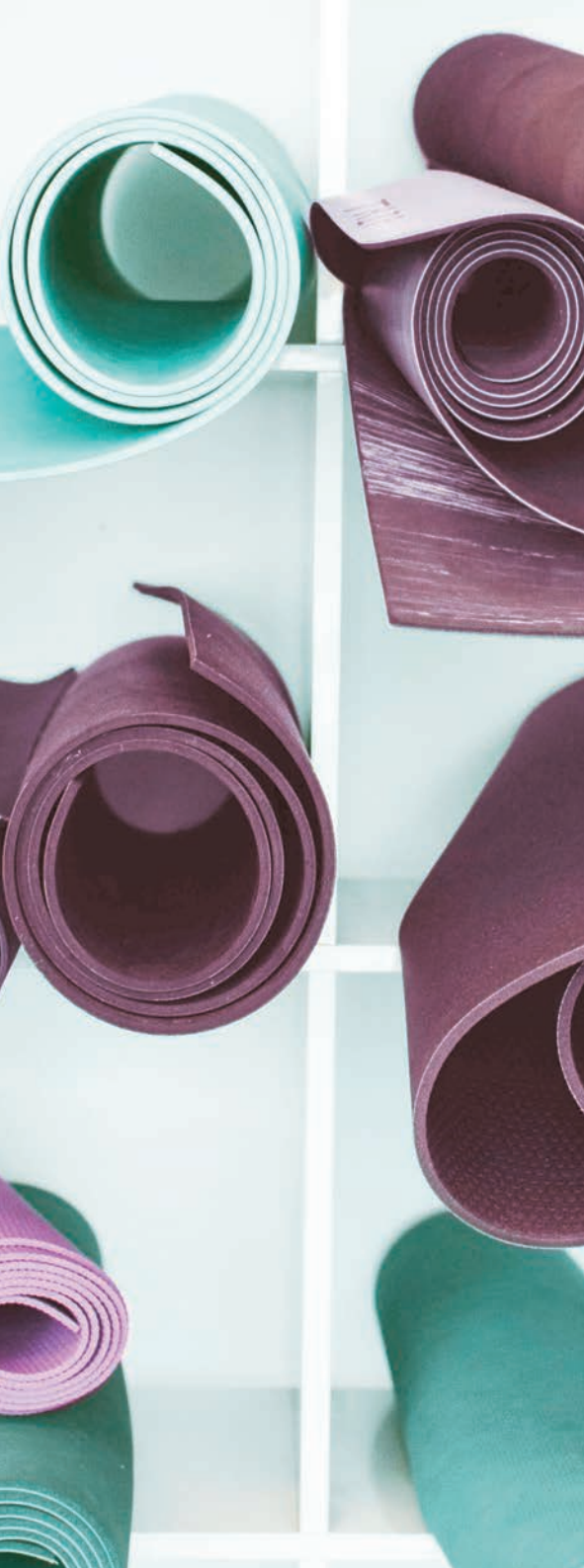
Biologisch/vegetarisches
Mittagsbuffet

durchgängig geöffnet

Freizeitmöglichkeiten

Diverse Massagen und Energie-
Behandlungen bei verschiedenen
Therapeut*innen sowie Ausflüge
(Küstenwanderungen, Stadtbe-
such in Malaga) können zusätzlich
vor Ort gegen Aufpreis gebucht
werden.





16:45 Uhr - 19:00 Uhr
(außer Mittwoch Nachmittag)

45 Minuten Yoga
30 Minuten Techniken zur
Anwendung und Veränderung
der Körperchemie
45 Minuten Meditation/
Trance zur direkten individuel-
le Erprobung des Erlernen
15 Minuten Gelegenheit zum
Austausch über die Erfahrung

19:00 - 20:00 Uhr

biologisch/vegetarisches
Abendessen als Buffet danach
möglich Sauna (1x die Woche
inclusive)

21:30 - 22:00 Uhr
Meditation zum Tages-
abschluss

Sonntag Abreise

Kurs-Rücktritt

Der Rücktritt/Stornierung vom Kurs muss schriftlich erfolgen. Es genügt eine einfache E-Mail an info@theanimermann.de

Bei Rücktritt oder Umbuchung gelten für den Kurs:
bis sechs Wochen vor Kursbeginn
€ 80,-
bis vier Wochen vor Kursbeginn
50 % der Gesamtgebühr
bis sieben Tage vor Kursbeginn
100% der Gesamtgebühr

Bei Nicht-Anreise oder vorzeitiger Abreise ist der Kurs-Gesamtbetrag zur Zahlung fällig. Ich empfehle eine Reiserücktritts-Versicherung abzuschließen.

Flüge und Unterkunft unterliegen eigenen Stornierungsbedingungen.

Absagen

Ich behalte mir vor wegen zu geringer Teilnehmer*innen-Zahl oder sonstigen wichtigen oder von mir nicht zu vertretenden Gründen (z.B. Erkrankung) die Veranstaltung abzusagen.

Bereits entrichtete Beträge werden zurückerstattet. Weitergehende Haftungs- und Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen. Unterkunft, Flug- und Bahntickets werden nicht erstattet.

Achtung

Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu Veränderungen im Ablauf der Kurse und auch bei den Stornogebühren kommen. Angemeldeten Teilnehmer*innen werden gegebenenfalls gesondert informiert. Es können Preisanpassungen erfolgen, über die rechtzeitig vorher informiert würde.

Haftungsausschluss

Die angebotene Urlaubswoche ist kein Ersatz für Psychotherapie.

Darüber hinaus erfolgt eine Seminarteilnahme immer auf eigene Verantwortung. Jede*r Teilnehmer*in erklärt mit seiner/ ihrer schriftlichen Anmeldung, dass er/sie physisch und psychisch gesund ist und ärztlicherseits keine Bedenken für eine Seminar- oder Retreat-Teilnahme bestehen.

Ich übernehme keine Haftung, soweit es sich nicht um Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit handelt.

Die Bilder sind Themenbilder von [Unsplash](#). Für Ansichten der Casa el Morisco bitte [hier klicken](#).



THEA NIMMERMANN

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Systemische Beraterin
Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT)

Praxis für Psychotherapie & Beratung

Praxisgemeinschaft Hauptwache
Rossmarkt 5 3. Stock
60311 Frankfurt am Main

0179 51 97 33 5

info@theanimmermann.de
www.theanimmermann.de