



Info und Anmeldebogen zum

# Catlike-Jahresprogramm 2018

## Die Catlike-Arbeit

Der Fokus des Catlike Jahresprogramms liegt auf der **Entwicklung von Fähigkeiten und Ressourcen** über direkte körperliche und emotionale Erfahrung. Was uns hilft, zu wachsen und mit den sogenannten "Problemen" des Lebens besser fertig zu werden sind nicht bloß besseres Verstehen oder tieferes Fühlen, sondern vor allem *Fähigkeiten*, um mit uns selbst und Herausforderungen besser umgehen zu können. Die **wichtigsten drei psychosomatischen Grundkompetenzen** (von insgesamt über 10), auf denen jede weitere gesunde Entwicklung aufbaut, sind:

1. **Zentrierung** (sich selbst und eigene Impulse wahrnehmen)
2. **Erdung** (guter Kontakt mit der Realität)
3. **Abgrenzung** (Grenzen wahrnehmen, setzen und halten können)

Jedes Wochenend-Modul hat ein **Entwicklungsthema** (s.u.), dem wir uns mit Übungen, Selbsterfahrung und etwas Theorie widmen werden. Wir orientieren und immer wieder an der **natürlichen gesunden Entwicklung des Menschen** vom Embryo bis zum jungen Erwachsenen. Es geht dabei nicht um eine Biografie-Analyse, sondern um das, was wir JETZT und HIER in uns, im Körper tragen und wie wir **innere Fähigkeiten nachentwickeln** können, die wir damals als Kind oder Jugendliche/r nicht oder nicht genug entwickeln konnten.

Dafür werden wir viel mit der Muskulatur, also mit **Bewegung und Körperempfinden**, arbeiten. Es gibt Partner- und Gruppenübungen, die uns helfen, unsere (neuen) Fähigkeiten **im Kontakt** auszuprobieren und zu fühlen. Nach meiner Erfahrung ist das der schnellste und auch tiefgreifendste Weg der persönlichen Veränderung und Entwicklung. Und es macht Spaß, wenn wir plötzlich neue Wege und Möglichkeiten entdecken, mit "Unlösbarem" **leicht und frei** umzugehen.

## Über Catlike

Die Catlike-Methode beruht auf der natürlichen stärkenden **Einheit von Körper und Psyche** und dem Wissen über die Entwicklungsprozesse, mit denen wir frei und authentisch wir selbst werden. Die Basis von Catlike ist eine differenzierte **Systematik** für die persönliche Entwicklung in der wechselseitigen **Verbindung von Körper und Psyche**.

Der Name Catlike steht für **Geschmeidigkeit und Selbstsicherheit**, die entstehen, wenn die Ursachen körperlicher und psychischer Spannungsmuster gelöst sind. Bei der Catlike-Arbeit liegt der Schwerpunkt auf der **Entwicklung neuer Fähigkeiten**, z.B. emotionale und soziale Fähigkeiten, um neue Möglichkeiten im Umgang mit sich selbst und mit anderen zu bekommen.





## Termine des Jahresprogramms 2018

- 03.-04. März (1) **Basis 1: Zentrierung – Selbstvertrauen und Selbstgepür**  
Wie wir Selbstvertrauen und innere Stabilität stärken
- 21.-22. April (2) **Basis 2: Grenzen wahrnehmen und setzen**  
Wie wir Nein sagen lernen und mehr Kontaktfläche bieten
- 02.-03. Juni (3) **Basis 3: Kontakt und Tiefe in Begegnungen**  
Wie wir authentisch und verbunden in Beziehung treten können
- 21.-22. Juli (4) **Kraft für neue Wege. Von innen.**  
Wie wir über den Körper unser Leben verändern können
- 06.-07. Okt. (5) **Konflikte in Beziehungen lösen**  
Wie wir von Spannungen zu mehr Verbindung und Tiefe finden
- 03.-04. Nov. (6) **Freiheit! – in Beziehungen ich selbst sein**  
Wie wir mit anderen sein können ohne unseren eigenen Weg zu verlieren
- 01.-02. Dez. (7) **Jahresabschluss-Workshop**  
>noch frei für ein Wunschthema

Ort: [Yogazentrum Freiburg](#), Marie-Curie Str. 3, 79100 Freiburg

## Leitung



### Dipl.-Psych. Philipp Alsleben

Berater und Trainer der Beratungssystematik EOS in Kooperation mit Universität Osnabrück • seit 2009 Unternehmensberater im Bereich Organisations-, Kultur- und Personalentwicklung • 2014 Gründung der Marke Catlike mit eigener Praxis in Freiburg • Ausbildungen in *Sensomotorics®* (nach T. Hanna), Körperpsychotherapie *Bodydynamic®* und anderen Therapierichtungen

## Kosten und Anmeldung

- **1.680,- €** für das komplette Jahresprogramm (7 Wochenenden)\*,  
**Frühbucherpreis 1.500,- € bis zum 30.03.2018\*** (Ratenzahlung und Ermäßigungen nach Absprache, s.u.)
- **280,- €** für die Teilnahme an einem einzelnen Modul/Wochenende\*.

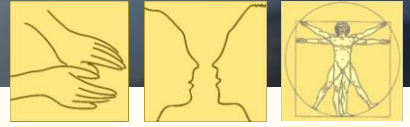
**Ermäßigungen:** Eine Ermäßigung von jeweils 10% auf alle Preise bekommen Personen, die mit Partner kommen, Studenten und Arbeitslose. Weitere Ermäßigungen nach Rücksprache möglich.

**Anmeldung** bitte per E-Mail oder per Post mit dem anhängenden Anmeldebogen.

\*) Bei ersatzlosem Rücktritt bis 20 Tage vor Beginn werden 15% des Gesamtpreises als Verwaltungspauschale einbehalten, danach 75%.

Aktuelle Infos und Termine auf der Homepage oder auf Anfrage.

Stand: 01.07.2018



## Anmeldung

Stand: 01.07.2018

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

### Catlike Jahresprogramm 2018

**Komplett - für alle 7 Module**

jeweils à 12 Kurs-Stunden (84 Std. insgesamt)

**Kosten:** € 1.680,- / € 1.500,-\*

Anzahlung zur Anmeldung: mind. € 500,- bis zum 15.04.18

\*) Ermäßigung für **Frühzahler bis 30.03.2018** (Anzahlung € 840,-) und auf Anfrage in besonderen Situationen

**Ratenzahlungen** möglich bis September 2017: € 340,-/305,- Minimum pro Monat

**Nur für einzelne/s Modul/e:**

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="radio"/> Basis 1, 03. – 04.03.18* | <input type="radio"/> Modul 4, 21. – 22.07.18 | <input type="radio"/> Modul 7, 01. – 02.12.18 |
| <input type="radio"/> Basis 2, 21. – 22.04.18  | <input type="radio"/> Modul 5, 06. – 07.10.18 |   |
| <input type="radio"/> Basis 3, 02. – 03.06.18  | <input type="radio"/> Modul 6, 03. – 04.11.18 |   |

**Kosten:** € 280,- pro Modul/Wochenende

Ermäßigung für Frühzahler bis 10 Tage vor Modultermin: € 255,-

Sonstige Ermäßigungen für Paare, Studenten und in besonderen Situationen auf Anfrage möglich.

Name: .....	Vorname: .....
Straße: .....	
PLZ: .....	Ort: .....
Telefon: .....	Mobil: .....
Beruf: .....	E-Mail: .....

Die Anzahlung zu meiner Anmeldung überweise ich auf das folgende Konto:

Philipp Alsleben, **Kto.** 1003304456, **BLZ** 12030000, Deutsche Kreditbank Berlin  
**IBAN** DE51120300001003304456, **BIC** BYLADEM1001

- Den restlichen Betrag bezahle ich
- vor Trainingsbeginn per Überweisung
- zu Trainingsbeginn in bar
- in Raten von monatlich € ..... bis zum .....

**Bitte beachten:**

Bei einer Absage weniger als 2 Wochen vor Modulbeginn ist grundsätzlich die volle Gebühr zu zahlen, es sei denn der angemeldete Teilnehmer oder der Organisator können eine Ersatzperson stellen. Bei Absagen früher als 4 Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie die gezahlten Kosten abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von € 50,- (für einzelne Module: € 30,- ) zurück.

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift

**Bitte senden Sie dieses Formular unterschrieben an:** Catlike, Philipp Alsleben, Am Dorfbach 5a, 79111 Freiburg, **E-Mail:** alsleben@catlike.de