



## „Stress über Bord“

*Kurswechsel auf eine heilende Medizin*

**Fortbildungsseminar für Ärzte und Therapeuten  
auf einer Kreuzfahrt mit einer  
41m langen Segelyacht durchs sonnige  
Mittelmeer entlang der türkischen Küste**

**18.-25. Juni 2016**

mit Frau Dr. Susanne Kreft und Herrn Hugo Hasse

30 Fortbildungspunkte der Ärztekammer MV bestätigt



# „Stress über Bord“

*Kurswechsel auf eine heilende Medizin*

## **Seminarinhalte:**

- Entspannen und zurück finden zur eigenen Mitte und zu den ursprünglichen Anliegen der Heilkunst
- Eine zeitgemäße, ganzheitliche Betrachtungsweise von Gesundheit, Krankheit und Heilung
- Die tägliche Arbeit am Patienten als Heilungs-Chance für den Arzt / Therapeuten
- Salutogenese und Resilienz: Selbstheilungskräfte fördern
- Vorbeugung und Wege aus dem Burnout-Syndrom
- Übertragung und Gegenübertragung in der Arzt-Patienten-Beziehung
- Oft missverstanden und viel zu wenig genutzt: Der Placeboeffekt
- Rituale in der Arztpraxis und im Krankenhaus: unnötig oder hilfreich?
- Das Verständnis des Lebens als ein selbstregulierendes Ganzes
- Die 5 Emotionen und 5 Naturen des Menschen hautnah begreifen
- Retreat und grundsätzliches Nachdenken über das eigene Verhältnis zum ärztlichen und therapeutischen Beruf
- Wertfreies Betrachten der Beziehung zum Patienten, zum Gesundheitssystem und zu sich selbst
- „Wu Wei“ als Lebenskunst für Arzt und Patient: Über die Kunst, es sich im Praxisalltag gut gehen zu lassen
- Die Rolle von zwischenmenschlicher Liebe, Dankbarkeit, Respekt und Hingabe in der täglichen Praxis
- Psychosomatik und das Konzept der Vergebung als therapeutisches Werkzeug
- TCM: Eine andere, jedoch zielführende Sichtweise auf Krankheit und Gesundheit am Beispiel der chinesischen Medizin
- Der geheilte und ungeheilte Heiler



# „Stress über Bord“

*Kurswechsel auf eine heilende Medizin*

## **Reiseplanung**

- Anreise per Flug, Ankunft in Bodrum
- 1 Woche auf einem 41m Luxus-Clipper entlang der wunderschönen türkischen Küste
- 7 Übernachtungen auf dem Segelschiff in klimatisierten Doppelkabinen mit eigener Dusche und WC (Buchung von Einzelkabinen ist im begrenzten Rahmen möglich)
- Jeden Morgen Taichi und Entspannung auf dem Oberdeck
- Besuch der Ruinen auf der Insel Knidos (Aphrodite-Tempel und frühe Ärzteschule)
- Besuch Dalyan-Delta (die Meeresschildkröten sind dort zu Hause), Ruinen Kaunos und einem wohltuenden Schlammbad
- Täglich Seminar, aktive Entspannung, Meditation und Kontemplation. Massagen optional buchbar
- Vollpension (Frühstück, Mittag & Abendessen, alkoholfreie Getränke) mit leckeren Spezialitäten der mediterranen und türkischen Küche  
(Der Genuss von Alkohol wird im Rahmen dieses Seminars nicht empfohlen)
- Entspannen, Genießen, Sonnen und Regenerieren auf den Sonnendecks und in kleinen Sitzecken auf dem Segelschiff oder beim Schwimmen im Mittelmeer



# „Stress über Bord“

*Kurswechsel auf eine heilende Medizin*

## **Törnplanung:**

- Samstag: Anreise – Bodrum boarding – evtl. Fahrt nach Gümüslük (Myndos) – wenn alle frühzeitig an Bord sind
- Sonntag: Knidos (Besichtigung der Ruinen des Tempels und der Ärzteschule)
- Montag: Weiterfahrt nach Bozukkale (Loryma Ruinen)
- Dienstag: Marmaris oder Umgebung
- Mittwoch: Ekincik mit Ausflug in das Dalyan Delta
- Donnerstag: Ölü Deniz (Ankern vor dem vielleicht schönsten Strand der Türkei)  
Möglichkeit zum Paraglidingssprung oder der Besichtigung von Kaja Köy
- Freitag: Segeln im Golf und Buchtenbummeln im Göcek Golf – Endhafen Göcek
- Samstag: Rückreise von Dalaman

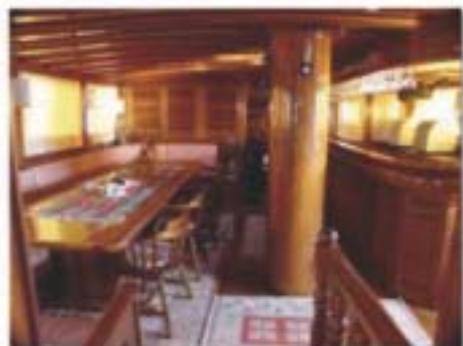
Durch die gute Revierkenntnis kann die Reiseroute je nach aktuellen Windverhältnissen mit anderen Höhepunkten geändert werden.



# Clipper

- YACHT:** Clipper Gulet der Luxusklasse. Die Yacht bietet viel Raum für 24 Gäste in 12 klimatisierten Kabinen, jede mit eigener Dusche und WC.
- SCHIFFSTYPE:** Clipper-Gulet mit Schonerrigg, Länge über Deck 41 m, Tiefgang 3,80 m, Breite 8,50 m, Segelfläche 690 m<sup>2</sup> (4 Segel), Baujahr 1999. Flagge türkisch.
- AUSRÜSTUNG:** Motor 550 PS CAT, Generator 33 KW, Strom 24 + 220 V, Wasser 8 t, Diesel 4 t, Schmutzwasser 6 t, komplette Navigationsausrüstung einschl. VHF, Kompass, Log und Lot, Rettungsinsel, Schwimmwesten, Feuerlöscher, GSM-Telefon, TV, 2 Steuerstände, Klimaanlage, Kühl- und Tiefkühlschränke, Icemaker.
- KOMFORT:** Großzügiger Esstisch für 24 Personen auf dem Achterdeck und geschützter, luxuriöser Salon mit amerikanischer Bar und großem Esstisch, Sonnensegel und Sonnenmatratzen auf den Liegeflächen an Deck und auf dem Achterschiff, Cocktail-Sitzgruppe auf dem Vorschiff, Zodiac-Dingi, Außenborder 15 PS, Speedboat mit 50 PS für Wasserski, 2 Kanus, Windsurfer.





Salon



Achterkabine



Doppelkabine



Sonnendeck



Gute Sicht vom Oberdeck



Achterdeck zum Entspannen



Sonnige Sitzcken auf dem Oberdeck



Auf dem Achterdeck zum Dinner gedeckt

# „Stress über Bord“

Kurswechsel auf eine heilende Medizin

## **Küste und Revier:**

Genießen Sie mit uns eine unvergessliche Reise mit viel Sonne, Ruhe und Erholung, einsamen Stränden, idyllischen Buchten und einem interessanten Programm auf dem schönen und komfortablen Clipper. Wir werden an der sogenannten "türkischen" Küste, im Südwesten der Türkei, entlang segeln. Die Reise beginnt in Bodrum. Die Stadt liegt dem Binnenland abgewandt in einer wunderschönen Geländeausbuchtung, die sich aus den letzten Ausläufern des Taurusgebirges gebildet hat.



Die Taurusberge umsäumen hier hunderte von idyllischen Buchten, in denen der Duft von Olivenbäumen und Oleandersträuchern die Luft erfüllt. Entdecken Sie auf Ihrer Reise alt-griechische, römische, byzantinische lykische und carische Kulturen. Die Küstenlandschaft bei Bodrum ist durch Inseln, Halbinseln, Buchten und Kaps reich gegliedert. Eine unserer ersten Etappen wird die Halbinsel Knidos sein.

# „Stress über Bord“

Kurswechsel auf eine heilende Medizin



## Knidos

Knidos liegt auf der Spitze der südwesttürkischen Halbinsel Reşadiye, etwa 35 km von Datça entfernt gegenüber der griechischen Insel Kos. Die Stadt war berühmt für ihre Ärzteschule und ein Aphroditeheiligtum mit der Aphroditestatue des Praxiteles (Knidische Aphrodite). Bei der Stadt Knidos befand sich das Triopion, das dorische Bundesheiligtum. Südlich der quirligen Stadt Marmaris erstreckt sich die Halbinsel Bozburun. Dieses Fleckchen am südlichsten Zipfel der türkischen Ägäisküste gehört zu den ursprünglichsten und unberührtesten Gegenden der Südtürkei. Schon früher war die Erkundung der Buchten und Halbinsel vor allem ein Privileg der Segler. Unsere Station hier ist Bozukkale.

## Dalyan-Faszinieren des Naturparadieses

Eine der schönsten Landschaften der lykischen Küste ist sicher die weite Bucht von Dalyan. Ein Schilf-Delta mit verschlungenen Kanälen und über 150 Vogelarten bildet ein einzigartiges Naturparadies. Mit einem kleinen Boot fährt man durch das meterhohe Schilf, durch ein Labyrinth natürlicher Kanäle zum Strand. Hier erstrecken sich fünf Kilometer feinsten Sandstrand, im Sommer Eiablageplatz der Meeresschildkröte „Caretta Caretta“, die wir hoffentlich auch dieses Jahr wieder zu Gesicht bekommen. Am Ende des Ausfluges steht ein Besuch des Schlammabades auf dem Programm.

Auch auf unserer inneren Reise zu einem tieferen Verständnis für das Leben, hin zu Freude, Achtsamkeit und Dankbarkeit für unser Hiersein, haben wir Altes hinter uns gelassen und sind jeden Tag ein gutes Stück voran gekommen.



### Seminarleitung



**Dr. med. Susanne Kreft**  
[www.SusanneKreft.de](http://www.SusanneKreft.de)

Fachärztin für Allgemeinmedizin,  
Privatpraxis für Ganzheitliche Medizin in Rostock,  
Naturheilverfahren, Schmerztherapie,  
Erfahrene Fastenleiterin, Practitioner "the work"  
(Byron Katie), Gründerin des Heilkundezentrums  
und der Herzschule Rostock, Dozentin für  
Akupunktur, TCM und Stressbewältigung.

**Hugo Hasse**  
[www.Hugo-Hasse.de](http://www.Hugo-Hasse.de)

Seminarleiter, Dozent, Heiler und Coach mit  
Praxis in Rostock. Lehrer für den „Kurs in  
Wundern“. Seit drei Jahrzehnten auf dem  
Gebiet der Selbsterfahrung und Meditation  
tätig. Mitbegründer des Heilkundezentrums  
und der Herzschule Rostock.



# „Stress über Bord“

*Kurswechsel auf eine heilende Medizin*

Die Unterbringung in Doppelkabinen und Vollpension (Frühstück, Lunch, Nachmittagssnack, Dinner und alle alkoholfreien Getränke) mit leckeren Spezialitäten der mediterranen und türkischen Küche werden extra berechnet. Die Aufteilung der Kabinen erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung. Die Mitnahme einer Begleitperson ist auf Anfrage möglich. Fordern Sie bitte unsere detaillierten Reiseinformationen und die AGB an.

Wir empfehlen Ihnen, eventuell 1 oder 2 Tage vorher anzureisen und in Bordum diese Seminar-Reise für sich in Ruhe zu beginnen. Buchen Sie in einem Hotel (z.B. Hotel: Karia Princess \*\*\*\* ) Ihre Übernachtungen, relaxen Sie am Pool oder spazieren einfach durch die orientalische Stadt. Oder Sie hängen einige Tage an die Woche dran und bleiben noch ein paar Tage in dieser traumhaft schönen Gegend (z.B. Fethiye),



**Anmeldung und weiterführende Informationen:**  
Institut für heilende Medizin,  
Beleckestrasse 3, 18055 Rostock  
info@heilende-medizin.de Tel. (0381) 25 22 19 25

Seminarpreis: 990€  
Frühbucherpreis bis 30.09.2015 890€

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Preise für die Buchung von Einzelkabinen oder Mitnahme einer Begleitperson auf Anfrage.

**Beratung und Buchung für die Reisekosten:**  
TUI Reise-Center, Kongressabteilung,  
Hauptstrasse 60, 74889 Sinsheim  
(07261) 94 67 26 Sinsheim1@tui-reisecenter.de



Käpfn Ergün, Hugo Hasse und Susanne Kref

# „Stress über Bord“

Kurswechsel auf eine heilende Medizin  
Fortbildung für Ärzte und Therapeuten

## Impressionen Stress über Bord

