



**Edition Forsbach**  
*Bücher und Mee(h)r auf Fehmarn*

# Leben ist Mee(h)r

---

**Lebenskunst lernen beim Älterwerden**

6. – 8. Oktober 2017

Strandhotel Bene auf der Sonneninsel Fehmarn



**Dr. Beate Forsbachs Coaching**

## Leben ist Mee(h)r – Lebenskunst lernen beim Älterwerden

Die Schönheit unserer Sonneninsel Fehmarn mit den Stränden, dem blauen Meer und den unbeschreiblichen Sonnenuntergängen ist etwas, was andere nicht erleben können in ihrem Umkreis.

Deshalb bieten wir dieses Seminar als eine dreitägige Auszeit für Frauen nach der Familienphase an. Es geht darum, zu sich selbst zu kommen und seine innere und äußere „Heimat“ zu finden, sich auf anstehende Veränderungen einzulassen und herauszufinden, wie und wo man leben und alt werden möchte.

Älterwerden ist eine lebenslange Aufgabe, und jeder sollte als „Manager des eigenen Wohlbefindens“ die Verantwortung für die aktive Gestaltung seines Lebens im Alter übernehmen. Es geht in unserem Seminar nicht um die Reduktion von Lebensmöglichkeiten, sondern um das Entdecken der Chancen und Möglichkeiten, die sich uns beim Älterwerden bieten.

### Zielgruppe

Dieses Seminar wendet sich an Frauen nach der Berufsfindungs-, Familien- und Kindererziehungsphase, die eine Veränderung oder einen Neubeginn in ihrem Leben suchen. An Frauen, die in dieser Auszeit von alltäglichen Verpflichtungen einfach ihre eigenen Energiereserven auftanken möchten, um sich wieder selbst zu spüren. Natürlich können auch Männer bei entsprechendem Interesse teilnehmen.



### Geplante Themen

- Kommen Sie Ihren eigenen Träumen auf die Spur
- Ihr Bedürfnis nach Veränderung
- Gelassen älter werden — Abschied vom Stress
- Mehr Zeit für das Unwesentliche
- Was Sie am Strand finden können
- Stärken Sie Ihre inneren Kräfte
- Neubeginn am alten Ort – oder ganz woanders?

### Ablauf des Seminars

Anders als im individuellen Coaching hat beim Seminar die gemeinsame Arbeit in der Gruppe einen hohen Stellenwert. Wir möchten aus den Seminarteilnehmern in kurzer Zeit eine Gruppe machen, deren Mitglieder sich gegenseitig unterstützen und inspirieren. So werden Sie selber aktiv, statt allgemeine Präsentationen über sich ergehen zu lassen.

Wir möchten Sie ermutigen, ungewöhnliche Wege zu gehen, auch gegen Widerstände von außen, Sie zum Großdenken animieren und Sie befähigen, Ihre Wünsche, Ziele und Visionen zu realisieren.

Wir werden miteinander reden über all das, was Frauen in dieser Lebensphase bewegt. Wir werden auch etwas schreiben, ein Visionboard erstellen und viel Zeit am Meer und an den Stränden verbringen.

Natürlich werden wir auch lecker essen und fröhlich zusammen sein.

Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl (maximal 12) werden Sie optimal unterstützt und können Ihre individuellen Fragen einbringen. Es ist fast wie im Coaching – nur mit den Vorteilen der Gruppe.

Bei Bedarf können Sie im Anschluss an das Seminar ein Halb- oder Ganzjahrescoaching zur weiteren individuellen Begleitung und Unterstützung buchen.

## Seminarleitung



**Dr. Beate Forsbach** lebt mit der Berner Sennenhündin Senta auf der Ostseeinsel Fehmarn. Sie ist vor 40 Jahren erstmals nach Fehmarn gekommen und hat hier inzwischen ihren Heimathafen gefunden.

Sie ist Autorin von bislang neunzehn Büchern, zahlreichen Buchbeiträgen und Fachartikeln, Newslettern und Blogs im Internet zu den Schwerpunkten: Lebenskunst, Musik, Schreiben & Veröffentlichen.

Als Autorin und Pädagogin geht es ihr darum, Menschen zu begeistern und zu ermutigen, ihre persönlichen Stärken zu entwickeln und das Beste aus ihrem Leben zu machen.

Als Buch-Coach unterstützt sie Autoren dabei, ihre ganz persönliche Idee für ihr Buch zu finden, ein aussagekräftiges Exposé zu schreiben, ihr Manuskript zu erstellen und ihr Buch zu publizieren.

Als Verlegerin produziert sie unter dem Motto „Leben ist Mee(h)r – Für ein glückliches und erfülltes Leben“ in ihrem eigenen Verlag, der „Edition Forsbach“ in Neujellingsdorf auf Fehmarn, Bücher mit positiven Gedanken für ein positives, gelingendes Leben. [www.beateforsbach.de](http://www.beateforsbach.de)

## Referentin



**Marlis Lamers**, ist eine „Berufesammlerin“. Die vierfache Mutter von erwachsenen Kindern ist gelernte Landwirtin mit eigenem Betrieb. Nachdem die Kinder flügge wurden, suchte sie eine neue Herausforderung und baute eine Biogasanlage. Nach Abschluss dieser spannenden Aufgabe arbeitete sie in der Unternehmensberatung der Wirtschaftsförderung und als Vertriebsleiterin im Biogasbereich.

Das Thema Kommunikation begleitete sie ein Leben lang, weshalb es nur logisch war, sich in diesem Bereich weiter zu bilden. So entdeckte sie unter anderem die Gewaltfreie Kommunikation für sich und verfeinerte ihre Fähigkeiten mit einer Ausbildung zur Mimiktrainerin, dem Gesichterlesen. ([www.kommunikation-wortlos.de](http://www.kommunikation-wortlos.de))

Ihr ist es eine Herzensangelegenheit, Frauen zu ihren Potentialen zu führen, sie stark und selbstbewusst zu machen. Sie in ihre Entfaltung zu bringen und angstfrei Neues zu wagen. Sie mit ihrem inneren Kind in Kontakt zu bringen und auch diesen Anteil zu leben.

### Termin

Freitag, 6. Oktober 2017, 10 Uhr, bis Sonntag, 8. Oktober 2017, 15 Uhr

### Preis

495 Euro zzgl. 19 % MWSt. – Inbegriffen sind: die Tagungspauschale mit Getränken, Pausensnacks und Mittagessen, Teilnehmerunterlagen, ein maritimes Notizbuch und das Buch „Neubeginn & Mee(h)r“.

**Frühbucherpreis** bis zum 6. August 2017: 395 Euro zzgl. 19 % MWSt.

Anzahlung: 150 Euro – jeder Teilnehmer, dessen Anzahlung bis 2 Monate vor Seminarbeginn eingegangen ist, erhält den Frühbucherrabatt, der mit der Schlusszahlung verrechnet wird. Die Anzahlung ist bei Anmeldung fällig und ist weder erstattbar noch übertragbar.

Teilnehmer früherer Seminare und Workshops sowie Buch-Coaching-Kunden bekommen 10 % Ermäßigung, Autoren des Verlages bekommen 15 % Ermäßigung. Bei gleichzeitiger Buchung von zwei oder mehreren Teilnehmern erhalten Sie 10 % Ermäßigung. Die verschiedenen Ermäßigungen sind nicht kombinierbar – es gilt jeweils die höchste Ermäßigung.

### Seminarort

Strandhotel Bene, Südstrandpromenade, 23769 Fehmarn – [www.bene-fehmarn.de](http://www.bene-fehmarn.de)

Es ist ein Kontingent mit Einzel- und Doppelzimmern für die Teilnehmer reserviert. Einzelzimmer 122 Euro, Doppelzimmer 142 Euro inkl. Frühstück – Tagungs-Sonderpreise (statt 158/178 Euro). Sie können natürlich auch an jedem beliebigen anderen Ort auf der Insel wohnen.

# Edition Forsbach

*Bücher & Mee(h)r auf Fehmarn*



## Anmeldung

Bitte ausdrucken und ausgefüllt senden per Mail an [info@beateforsbach.de](mailto:info@beateforsbach.de) oder per traditioneller Post an Dr. Beate Forsbach, Neujellingsdorf 4c, 23769 Fehmarn

( ) Ja, ich möchte an dem Seminar „Leben ist Mee(h)r“ vom 6. bis 8. Oktober 2017 im Strandhotel Bene auf Fehmarn teilnehmen und melde mich hiermit verbindlich an:

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

## AGB

Die verbindliche Reservierung Ihres Seminarplatzes erfolgt nach Eingang dieser Anmeldung und Überweisung der Anzahlung von 150 Euro, die weder erstattbar noch übertragbar ist. Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung und eine Rechnung. Die Schlusszahlung ist 6 Wochen vor dem Seminar fällig.

Falls Sie nicht an der Veranstaltung teilnehmen können, müssen Sie das schriftlich per Post mitteilen. Bis 6 Wochen vor der Veranstaltung fällt keine Teilnahmegebühr an. Bei einer Stornierung bis eine Woche vor der Veranstaltung sind 50 % der Teilnahmegebühr, bei einer Stornierung unter einer Woche vor der Veranstaltung sind 100 % der Teilnahmegebühr fällig. Bei Nicht-Erscheinen ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig. Sie können jedoch jederzeit eine Ersatzperson schicken.

Falls der Veranstalter den Kurs aus organisatorischen oder sonstigen Gründen absagen muss, wird die gezahlte Teilnahmegebühr voll erstattet.

**Dr. Beate Forsbach – Autorin, Coach, Verlegerin**  
Edition Forsbach, Neujellingsdorf 4c, 23769 Fehmarn  
Tel.: 04371/1783, [info@beateforsbach.de](mailto:info@beateforsbach.de)  
[www.edition-forsbach.de](http://www.edition-forsbach.de)