

## HumanFlow Kur Zentrum in Badenweiler



**HumanFlow Motto:** Ein nachhaltiges System vermitteln, wie sie selbstständig heilen und im Alltag wieder zur Lebensfreude finden können.

### Erste Hilfe bei Krise & Burnout – 7 Tage Flow Kur

**Flow** steht für eine 7-tägige Therapie, speziell entwickelt für Menschen, die an stressbedingter Erschöpfung, Angst und Burnout leiden.

Neben Stabilisierung, geht es bei dem **Flow** System primär um einen inneren Perspektivwechsel und die praktische Integration von 5 Wirkungsprinzipien - ganzheitlich, ohne Psychopharmaka oder konventioneller Psychotherapie.

In einer nährenden Umgebung, arbeiten wir mit Ihnen individuell an innerem Know-how und Achtsamkeit und begleiten Sie auf einen Weg, auf dem Ihr natürliches Gleichgewicht im Mittelpunkt steht.

Ziel ist es, dass die Person, entgegen der festgefahrenen Erschöpfungsmuster und oft widrigen Umstände, die Kompetenz gewinnt, um nicht weiter auszubrennen und wieder nachhaltige Lebenskraft zu entwickeln.

---

### Für wen ist Flow geeignet?

In erster Linie für Menschen, die nicht wochen- und monatelang ausfallen können, die eine individuelle Einzelbegleitung suchen und die Veränderung in die eigenen Hände nehmen möchten. Die meisten Menschen, die uns besuchen, leiden unter psychischer Überlastung und psychosomatischen Beschwerden.

- Burnout Syndrom
- Harmoniesucht; Gefallen wollen, ohne Rücksicht auf die eigenen Bedürfnisse
- Lebenskrise (Trennung, Insolvenz, Krankheit, Tod und anderen Stressfaktoren)
- Depression
- Entfremdung & Sinnsuche
- Fehlender Selbstwert, Selbstvertrauen

- nichtorganische Schlafstörungen
  - Angst- und Panikattacken
  - Entscheidungsstarre
  - Psychosomatische Störungen (u.a., Bluthochdruck, Tinnitus)
- 

### Was ist ein Burnout

Burnout ist, wenn nichts mehr geht und man sich selber nicht mehr helfen kann.

Für immer mehr Menschen ist das Leben geprägt von raschem Wandel, Druck und Instabilität, ohne den notwendigen Halt oder Erdung. Die daraus resultierende Unruhe übersteigt das natürliche Anpassungspotenzial vieler.

Es entstehen hartnäckige, psychologische Stressmuster, die in ein zwanghaftes Gefangensein in destruktiven Gedankenwelten münden können.

Es gibt unterschiedliche Wege, wie Experten die Ursache eines Burnout einordnen, z.B., nach Persönlichkeitstyp, Verhaltensmuster, Biographie oder Umständen. Wir hingegen betrachten die Wurzel eines Burnout, als das Zusammenspiel von 5 grundlegenden Faktoren, die in einer Person individuell ausgeprägt sind und den Nährboden für das stressbedingte Leiden formen.

Diese alternative Anschauung ermöglicht **HumanFlow** eine andere Herangehensweise in der Behandlung von Burnout, sowie auch in dessen Prävention.

Die 5, eng miteinander verknüpften Grundmuster, die in allen Betroffenen, mehr oder weniger stark ausgeprägt, vorkommen, sind:

- Falscher Selbstbezug/Selbstbewusstsein
  - Zu viele Gedanken, zu negative Gedanken
  - Kompensation/Unterdrückung von Angst u. Gefühlen
  - Nicht-Akzeptanz der Wirklichkeit
  - Unehrlliche Kernbereiche
- 

### Der Therapieansatz der Flow Kur

Menschen, die ernsthaft an Überforderung, Stress und Angst erkrankt sind und nach nachhaltiger Heilung suchen, müssen bald erkennen, dass das Problem auf Dauer nicht durch immer mehr Rückzug, Analyse, Begleitung oder Chemie gelöst werden kann, sondern nur von innen, von einem selbst.

Aber wie entwickelt man die innere Kompetenz, um das schmerzhaftes Ungleichgewicht wieder in den Griff zu bekommen?

Eine Möglichkeit ist das **Flow** Kur & Therapie System.

**Flow** steht für eine Praxis-orientierte Kur mit dem Ziel der langfristigen Perspektiv- und Gewohnheitsänderung.

Dabei geht es in erster Linie darum, das Verhalten und die Gewohnheiten, die der Erschöpfung momentan zugrunde liegen, durch Achtsamkeit zu erkennen und durch gezielte Impulse sanft zu verändern.

Ziel der **Flow** Kur ist es, der betroffenen Person zu helfen, wie sie selbstständig und systematisch die psychische Gesundheit wieder in die Hand nehmen und durch gezielte Impulse im Alltag schädliche Gewohnheiten auf Dauer loslassen kann. Dafür arbeiten wir mit 5 Wirkungsprinzipien, die wir in praktischer Arbeit vermitteln und die, wenn einmal verstanden und angewandt, eine kraftvolle

Wirkung, u.a., mehr innere Leichtigkeit und Zufriedenheit, auch unter schwierigen Umständen, fördern.

Die 5 Anwendungsprinzipien der **Flow** Therapie sind:

1. Prinzip der **Selbsterforschung** - "Ich bin, was ich bin" -Urvertrauen
2. Prinzip von **Aufmerksamkeit** - "Worauf ich meine Aufmerksamkeit lenke, das wächst" - innere Freiräume wachsen lassen
3. Prinzip der **sanften Konfrontation** - "Im Zentrum meiner Angst, existiert keine Angst" - Reise ins Gefühl
4. Prinzip der **Wahrheit** - "Umso wahrer, desto klarer" - Wahrheit befreit
5. Prinzip der **Authentizität** - "Sind meine Umstände u. Entscheidungen ehrlich?" - von der Theorie in die Praxis

Auch wenn diese Begriffe beim ersten Lesen vielleicht noch nicht allzu viel Sinn machen sollten, entscheidend ist hierbei letztendlich nicht die Theorie, sondern die Praxis. Die Vermittlung dieser Praxis ist die primäre Aufgabe des HumanFlow Zentrums.

Die antrainierte Fixierung auf destruktive Gedanken bildet die Saat für vielerlei psychische Erkrankungen, einschließlich dem Burnout Syndrom.

Schleichend entsteht ein innerer Krieg, der Körper und Geist ausgezehrt und erschöpft. Die verdrehten Gedankeninhalte und Emotionen überlagern zunehmend das natürliche Ich-Gefühl. Ohne es zu wissen, ist man im Kampf gegen sich und gegen das tägliche Leben, zum Schlachtfeld verkümmert. Die Auswirkungen sind schmerzlich zu spüren, auf geistiger, emotionaler und auch körperlicher Ebene.

In vielen Fällen ist das Gedankenkarussell durch äußere Umstände angeschoben worden. Chronisch und schädlich wird der Zustand aber erst durch die innere Reaktion und Gewohnheiten des Einzelnen.

Der Krieg, der innerlich stattfindet, hat sich zu einem Dauerzustand verdichtet. Der Organismus beginnt Warnsignale zu senden: Schlafstörung, depressive Phasen, Ängste, Tinnitus, Nackenspannung und Herz-Kreislaufprobleme können dazugehören.

Der **Flow** Therapieansatz beruht auf der gezielten Anregung von innerer Ruhe und Bewusstheit. Erst beginnen wir dem Gedankenlärm die Energie zu entziehen. Dafür nutzen wir Prinzipien der Achtsamkeit. So beginnt man kleine (oder auch größere) Impulse für inneren Freiraum zu setzen und zu erfahren. Alte Gewohnheiten beginnen sich zu ändern.

---

### **Methodik:**

Durch gezielte Übung (z.B., der Mönchsgang) entdecken Sie eine neue Beziehung zu sich selbst - ein Eintauchen in das, was heil und ganz ist, ursprünglich und authentisch, frei von Ansprüchen, Sorgen und Zukunftsängsten.

Die **Flow** Kur ist auf tägliche Einzeltherapie und -begleitung ausgerichtet (ca. 75 Min./pro Tag), beinhaltet aber auch Yoga, Feldenkrais und Achtsamkeits-Übungen in der Gruppe. Die Gruppengröße geht bis maximal 6 Personen.

Für die **Flow** Therapie und das bessere Verstehen der Entlastungsprinzipien arbeiten wir mit unterschiedlichen Methoden:

- 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, Feldenkrais, TouchLife (als Zusatzoption)
  - Bewegung (Yoga Asanas, Tai Chi, Vedic Walking)
  - vertiefende Kuraufgaben
- 

### **Behandlungssystem & -prozess:**

Trotz der linearen Darstellung, verläuft der Heilprozess bei einem Burnout nur selten geradlinig. Jeder Mensch ist eben einzigartig. Auch wenn eine wesentliche Verbesserung der Symptome nach ein paar Tagen **Flow** Therapie typisch ist, verläuft der komplette Heilprozess meist über Monate und Jahre. Die Bereitschaft und Mitarbeit des Einzelnen ist die wichtigste Zutat für Veränderung und Nachhaltigkeit. Die folgende Darstellung ist eine schrittweise Erklärung der Flow Prinzipien und Wirkungsweise.

**Schritt 1:** Besprechung der Symptomatik (1 Einheit).

**Schritt 2:** Theoretische Grundlage der Flow Therapie (1 Einheit).

**Schritt 3:** Prinzip der Gedankenberuhigung: Aufmerksamkeit umlenken. Ziel: mehr innere Ruhe.

**Schritt 4:** Prinzip der sanften Konfrontation: Reise in die Emotion. Ziel: weniger Krieg und mehr Klarheit.

**Schritt 5:** Prinzip der Wirklichkeit: lebe ich in der Wirklichkeit oder in der Vorstellung? Ziel: mehr Gelassenheit im Alltag.

**Schritt 6:** Selbsterforschung: Wer bin ich? Ziel: ein folgenschweres Missverständnis ausräumen.

**Schritt 7:** Testen unter schwierigen Umständen und individuelle Empfehlungen für Alltagsintegration. Ziel: mehr Sicherheit.

**Schritt 8:** Alltagsintegration zu Hause: Beobachten und Verstehen von Ursache-Wirkung, Leiden und nicht-Leiden (ein Leben lang).

**Schritt 9:** HumanFlow Unterstützung in der Alltagsintegration. Nach einiger Zeit im Alltag die Möglichkeit einer 3-4 tägige Nachkur zur weiteren Vertiefung (optionales Angebot).

---

## Tagesplan:

Tagesplan (Beispiel)
<b>1. Tag*:</b> Anreise** und Zimmer + a.) Anamnese (individ. Aufnahme - 60 Min.) + b.) Begrüßung der neuen Gruppe (max. 6 Pers.): Flow Therapie Grundlagen, Hintergründe, Kurempfehlungen (90 Min.)
<b>2. Tag:</b> a.) Flow Einzeltherapie: Mönchsgang (Infos) - Gedankenlärm loslassen (75 Min.) - Hausaufgaben: Erschöpfungswurzel sehen + b.) Ayurveda Stirnölguss (optionales Körperprogramm) + c.) Flow Yoga Übungen - Gruppe (60 Min.)
<b>3. Tag:</b> a.) Morgenübung: Stille Übung - Gruppe (45 Min.) + b.) Flow Einzeltherapie: Achtsamkeit im Alltag - Vertiefung (75 Min.) - Hausaufgaben: langsames Gehen + c.) Ayurveda Synchronölmassage (optionales Körperprogramm) + d.) Tai Chi - Gruppe (60 Min.)
<b>4. Tag:</b> a.) Morgenübung: Stille Übung - Gruppe (45 Min.) + b.) Flow Einzeltherapie: Emotionen nutzen (75 Min.) - Hausaufgaben: Ich bin Übung + c.) Ayurveda Tiefensynchronmassage (optionales Körperprogramm) + d.) Bewusstes Walking - Gruppe (60 Min.) - e.) Abendfilm "Der Friedvolle Krieger"
<b>5. Tag:</b> a.) Morgenübung: Aktiv Yoga - Gruppe (45 Min.) + b.) Flow Einzeltherapie: Schwert der Wahrheit - Lieben was ist (75 Min.) - Hausaufgaben: Selbst-Bewusst-Sein + c.) TouchLife Einzelmassage (optionales Körperprogramm)
<b>6. Tag:</b> a.) Morgenübung: Stille Übung - Gruppe (45 Min.) + b.) Flow Einzeltherapie: Stadtgang (90 Min.) + c.) Ayurveda Peelingsynchronmassage (optionales Körperprogramm) + d.) Flow Yoga Übungen - Gruppe (60 Min.)
<b>7. Tag:</b> a.) Abschlusstreffen: Empfehlungen für zuhause - Gruppe (75 Min.) + b.) Flow Einzeltherapie: Zusammenfassung (30 Min.) + Abreise spätestens gegen 13 Uhr

\* Die Inhalte können variieren.

\*\* Die Anreise ist auch einen Tag eher möglich.

---

## HumanFlow Team in Badenweiler

**Falk Mieschendahl - Coach.** Seit über 4 Jahren arbeitete Falk als Coach mit hunderten von Menschen an der individuellen Bewältigung von Burn-out, Angst und Überforderung. Er lebt was er spricht und begleitet die Betroffenen aus Überzeugung und Berufung. Aus seiner Therapie-Erfahrung im Umgang mit Burn-out-Betroffenen und einem ganzheitlichen Hintergrund, entwickelte er das einzigartige Flow System.

Einstieg in die Burn-out Thematik, bekam er zuerst als überlasteter Investment Banker in den USA und der existierenden Sinnlosigkeit im "rat race".

Zu dieser Zeit, kam er auch zum ersten Mal mit dem Thema Selbsterforschung und Achtsamkeit als therapeutische Lebenshilfe in Berührung. Die Prinzipien waren so einleuchtend und praktisch, dass sie ihn fortan in ihren Bann zogen.

Der Unterschied im Alltag war einschneidend und berührend. Schließlich gründete er in 2006 das HumanFlow Unternehmen für die Ausgebrannten, Traurigen und Verzweifelten. Falk hat ein Diplom in Business Administration und Sportwissenschaften. Er ist zertifiziert als ACEP Coach und ist mit Yoga und Ayurveda groß geworden.

**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.

---

**2010 Termine\* (2. Halbjahr):**

<u>Juli:</u> 13. - 19.07.10 23. - 29.07.10	<u>August:</u> 11. - 17.08.10 20. - 26.08.10	<u>September:</u> 08. - 14.09.10 17. - 23.09.10 24. - 30.09.10
<u>Oktober:</u> 04. - 10.10.10 13. - 19.10.10 20. - 26.10.10	<u>November:</u> 01. - 07.11.10 10. - 16.11.10 22. - 28.11.10 29.11. - 05.12.10	<u>Dezember:</u> 29.11. - 05.12.10 08. - 14.12.10 16. - 22.12.10

\*Ihre Anreise ist auch früher möglich.

---

## Preise für die Flow Kur:

### Option A: Flow Kur mit Körpertherapie\* (empf.)

Position	Betrag in EUR
7 Tage Flow Therapie	1583,80
5 Tage "Körper I"*	380,00
6 Übern. in EZ**** + VP	600,00
Kurtaxe	16,20
<b>Gesamtbetrag (inkl. MwSt.)</b>	<b>2580,00****</b>

### Option B: Flow Kur ohne Körpertherapie

Position	Betrag in EUR
7 Tage Flow Therapie	1583,80
6 Übern. in EZ**** + VP	600,00
Kurtaxe	16,20
<b>Gesamtbetrag (inkl. MwSt.)</b>	<b>2200,00</b>

Der Rechnungsbetrag ist nach Kurende fällig.

\* das Körpertherapie Programm wurde speziell für Stressbewältigung zusammengestellt u. wird von erfahrenen Fachkräften durchgeführt. Es beinhaltet 5 Anwendungen, einschließlich 1 x türk. Hamam, 1 x Lomi Lomi Massage, 1 x Tai Yoga Massage, 1 x Ayurveda Abhyanga Massage u. 1 x ayurv. Fuß- u. Kopfanwendung. Zusätzlich gibt es 1 x Einzelsauna und 1 x Eintritt in die Cassiopea Therme.

\*\*\* EZ nur solange verfügbar. Der Preis für ein DZ, inkl. VP, liegt bei 118 EUR/Übern. u. für Suiten, inkl. VP, von 142 - 152 EUR/Übern. Die Preise sind für Einzelbelegung. Die Preise für Doppelbelegung weichen ab.

\*\*\*\* die Körpertherapie und das Zimmer werden von dem Balance Hotel separat in Rechnung gestellt. Das HumanFlow Zentrum berechnet nur die Flow Therapie.

Bei nicht-Anreise, ohne vorherige Abmeldung, stellen wir 50% des Gesamtpreises in Rechnung.

---

## Location:



Das HumanFlow Stress & Kur Zentrum in Badenweiler bei Freiburg nutzt die Räumlichkeit des Balance Hotels am Blauenwald. Das neu renovierte Haus mit 31 Zimmern und seinem feinen Design, bietet einen idealen Rahmen für unsere Gäste aus dem In- und Ausland.

Das gesundheitsorientierte Haus steht unter Schweizer Leitung und hat eine ökologische Ausrichtung aus Verantwortung zu Mensch, Natur und Umwelt. Ausgezeichnet mit dem Umweltsiegel memon® - für einen elektrosmogfreien Aufenthalt und vitalisiertem Wasser.

Der schöne Kurort Badenweiler mit seinen weitläufigen Parkanlagen, umrahmt von Wäldern und flankiert von Weinbergen, lädt ein zur Leichtigkeit und Entschleunigung. Nicht umsonst, wählte Hermann Hesse diesen Kurort, um sein Werk "Siddhartha" zu schreiben.

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

- ein nährendes 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 Burnout helfen? Diese Frage hören wir öfters und für manche Personen scheint der kurze 7-Tage Zeitraum eine Unmöglichkeit oder gar eine Frechheit zu sein.

Also, wie ist es, reichen 7 Tage aus für die Heilung von einem Burnout?

Die Antwort ist nein! Aber auch 42, 56, 82 oder 136 Tage reichen nicht aus, um die eingefahrenen Erschöpfungsmuster im Alltag auszuschalten.

Nachhaltige Burnoutbewältigung ist für die meisten Betroffenen ein langwieriger Prozess, in dem sie idealerweise anfangs das passende Werkzeug und Know-how für sich entdecken und dann im Alltag individuell vertiefen. In diesem Prozess wird man durch Beobachtung und Übung klarer und klarer, und was anfangs noch Therapie ist, wandelt sich mit der Zeit in Prävention und Lebensqualität - ein Burnout birgt eben auch eine Chance.

Trotzdem, 2 von 3 Personen, die an der Flow Kur teilgenommen haben, berichten uns von einer signifikanten Verbesserung ihrer Burnout- und Stress-Symptomatik innerhalb der 7 Tage (ermittelt durch Feedback Fragebogen), auch wenn der komplette Heilprozess Monate und manchmal Jahre dauern kann.

Mittelfristig bekommen wir ebenfalls eine äußerst positive und dankbare Resonanz. Langfristig (> 4 Jahre), liegen uns noch keine verlässlichen Daten vor, da die Flow Therapie mit 4 Jahren noch relativ jung ist.

---

### **Einige Stimmen unserer Gäste:**

***...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 Zutun 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. DANKE! ...*

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. Eine Familienaufstellung brauche ich nicht zu machen, das habe ich nun auch erkannt, denn mein Heil ist im hier und jetzt( ich brauche die Vergangenheit nicht mehr und irgendwelche Leidensmuster ).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)

*...Der Alltag ist wieder eingeleitet und ich nutze immer wieder die Gelegenheit, das während der Flow-Woche erworbene Wissen anzuwenden bzw. auch zu leben. Nach einer leichten Verschlechterung während der ersten Arbeitstage geht es nun stetig aufwärts und ich freue mich, wieder intensiver am Leben teilnehmen zu können. So werde ich wohl bald die Medikamente entsorgen können. Während der Flow Therapie konnte ich nach einer ersten Phase der Unsicherheit schon bald eine neue Wahrnehmung meiner Denk- und Verhaltensmuster feststellen, verbunden mit einer Verbesserung meines Allgemeinzustandes. Ich fühle mich ausgeglichener, der Gedankenlärm wurde deutlich leiser...*

Friedrich (Januar/2010)

---

**HumanFlow Stress & Kur Zentrum**

Blauenstr. 11  
79140 Badenweiler

Tel. +49-(0)5402-641341  
info@humanflow.de  
www.humanflow.de