

Exemplarischer Tagesablauf auf Teneriffa

| | |
|---------------|--|
| 06:00 – 06:30 | Aufstehen |
| 06:30 – 07:00 | Frühspor (leichte Gymnastik) |
| 07:00 – 07:30 | Frühstück (gemeinsame Vorbereitung) |
| 07:30 – 08:00 | Frühstücken (gemeinsames Essen) |
| 08:00 – 08:15 | Tagesvorschau |
| 08:15 – 09:00 | Nachbereitung Frühstück / Sachen Packen |
| 09:00 – 09:30 | Transfer zum Ausgangspunkt (La Caldera) |
| 09:30 – 12:00 | Nordic Walking Wanderung (Orotavatal) |
| 12:00 – 13:00 | Mittagessen (Privat in Aguamansa) |
| 13:00 – 15:00 | Gruppe A: Bogenschießen |
| 13:00 – 15:00 | Gruppe B: kleine Spieleolympiade |
| 15:00 – 15:30 | Jakobsen Entspannung und Teepause |
| 15:30 – 17:30 | Gruppe A: kleine Spieleolympiade |
| 15:30 – 17:30 | Gruppe B: Bogenschießen |
| 17:30 – 18:00 | Nachtlager vorbereiten |
| 18:00 – 18:30 | Abendessen und Lagerfeuer vorbereiten |
| 18:30 – 19:30 | Abendessen (z. B. Forellen aus Aguamansa) |
| 19:30 – 20:00 | Abendessen nachbereiten |
| 20:00 – 20:15 | Tagesschau (Rückblick und Ausblick) |
| 20:15 – 22:00 | Lagerfeuerromantik |
| 22:00 – 06:00 | Betruhe |

TEAM:



Dipl.-Familientherapeutin Annegret Noble

Therapeutische Leitung:

Annegret Noble
Dipl.-Familientherapeutin

Sportliche Leitung:

Sebastian Reh
Dipl.-Sportwissenschaftler

und ein Team aus Ärzten, Psychologen
und Dipl.-Sporttherapeuten

Termine:

ab Herbst / Winter 2010

Kontaktinfo:

Noble Island
Postfach 7301 08, 60503 Frankfurt
E-Mail: nobleisland.tenerife@yahoo.de

Auf der Schatzsuche verlaufen?



Noble Island Teneriffa

**Natur- und Erlebnistherapie
für Menschen,
die eine Auszeit brauchen
oder sich im Leben
neu orientieren möchten.**



Sind Sie unzufrieden mit ihrem momentanen Leben? Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Leben nicht so verläuft, wie Sie es sich wünschen? Sie wissen, dass in Ihrem Leben etwas fehlt, sind sich aber nicht sicher, was? Es ist oft schwer in der Hektik des Alltags die Zeit zu finden, über diese Fragen nachzudenken. Und noch schwerer, die neuen Erkenntnisse im Alltag umzusetzen, wenn man die Antworten gefunden hat. Wir bieten Ihnen eine Auszeit an, um über diese Fragen nachzudenken und letztendlich Ihr Leben so zu gestalten, wie Sie es wirklich möchten.

Bei uns kommen Sie aus Ihrer gewohnten Umgebung heraus und haben die Gelegenheit, sich Ihr Leben aus einer anderen Perspektive anzusehen. In einfachen naturnahen Unterkünften ohne die ständige Ablenkung durch Handy, Fernsehen und Internet ist das Leben auf einmal viel ruhiger. In einer Gruppe Gleichgesinnter erlebt man sich selbst anders. Im Rahmen eines ausgeglichenen Tagesablaufs kann man eingefahrene Gewohnheiten hinterfragen. Die ungewohnte Stille erlaubt es den Teilnehmenden, sich mit sich selbst, ihren Gefühlen, Gedanken, Träumen, Zielen und Werten auseinander zu setzen.

Körperliche Gesundheit spielt in unserem Programm ebenfalls eine wichtige Rolle. Die Teilnehmenden essen gesund und regelmässig. Sie haben einen geregelten Tagesablauf. Sie bekommen genug Schlaf und bewegen sich jeden Tag. Ihr Immunsystem wird gestärkt. Sie lernen, auf die Bedürfnisse ihres Körpers zu hören und im Einklang mit ihrem Körper zu leben. Sie werden ihre Körper herausfordern und erleben, wie sich ihre Körper nach der Anstrengung erholen.

Durch das Zusammenleben als Gemeinschaft sehen die Teilnehmenden, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind. Andere Menschen haben ähnliche Sorgen, Schwierigkeiten und Herausforderungen in ihrem Leben. Da wachsen Verständnis für sich selbst und andere. Als Gruppenmitglied ist es nicht wichtig, andere zu beeindrucken. Es kommt vielmehr darauf an, „echt“ zu sein und seine wahren Gedanken und

Gefühle zu zeigen. Je mehr die Teilnehmenden zusammen erleben, desto einfacher wird es für sie, verständnisvoller miteinander umzugehen, einander zu vertrauen, andere zu respektieren, sich gegenseitig zu unterstützen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig herauszufordern.

Der Lernansatz basiert auf dem pferdeunterstützten Lernen (EAL – Equine Assisted Learning), bei dem die Teilnehmenden durch die Arbeit mit Pferden Wachstum, Heilung und innere Veränderung erleben.

Durch verschiedene Aktivitäten mit Pferden erleben die Teilnehmenden Frustration und Erfolg. Persönliche Lebenssituationen werden in der Arena anschaulich gemacht und dann bearbeitet. Unerwünschte Verhaltensweisen werden im Umgang mit den Pferden widergespiegelt und können dann verändert werden. Anschließend werden die Beobachtungen, Verhaltensweisen, Gefühle, Gedanken und Zusammenhänge besprochen und erforscht.