

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

Flasche leer? Zeit loszulassen...



Nimm dein Leben in die Hand!

Natur- und Erlebnistherapie
für Suchtkranke

Noble Island Teneriffa



Einmal die Woche in einem Büro mit einem Therapeuten zu reden, ist oft nicht genug fuer jemanden, der sein Leben grundlegend verändern will. Das Analysieren von Problemen kann sehr aufschlussreich sein, aber diese Erkenntnis bedeutet nicht zwangsläufig, daß sich das problematische Verhalten entsprechend ändert.

Wir nehmen Menschen aus ihrer gewohnten Umgebung heraus, damit sie sich ihr Leben aus einer anderen Perspektive ansehen können. In einfachen naturnahen Unterkünften ohne die ständige Ablenkung durch Handy, Fernsehen und Internet ist das Leben auf einmal viel ruhiger. In einer Gruppe Gleichgesinnter ohne die gewohnten Freunde erlebt man sich selbst ganz anders. Im Rahmen eines ausgeglich-

nen Tagesablaufs werden alte Gewohnheiten hinterfragt. Die ungewohnte Stille erlaubt es den Teilnehmenden, sich mit sich selbst, ihren Gefühlen, Gedanken, Träumen, Zielen und Werten auseinanderzusetzen. Wenn unangenehme Emotionen und Erinnerungen nicht länger durch Alkohol und Drogen verdrängt werden koennen, lernen die Teilnehmenden neue Wege, mit diesen umzugehen.

Körperliche Genesung spielt in unserem Programm ebenfalls eine wichtige Rolle. Die Teilnehmenden essen gesund und regelmässig. Sie haben einen geregelten Tagesablauf. Sie bekommen genug Schlaf. Sie bewegen sich jeden Tag. Ihr Immunsystem erholt sich. Drogen werden aus dem Körper ausgeschieden. Das Gehirn kann sich ohne Drogen, Alkohol und Zigaretten 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 und Einfühlungsvermögen. 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 therapeutische Ansatz basiert auf der pferdeunterstützten Therapie (EAP – Equine Assisted Psychotherapy), einer Form von Erlebnistherapie, in der 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. Problematische Verhaltensweisen werden im Umgang mit den Pferden widergespiegelt und koennen dann verändert werden. Anschließend werden die Beobachtungen, Verhaltensweisen, Gefühle, Gedanken und Zusammenhänge besprochen und erforscht.