

# Gerda Ehrlenbruch

Lehre • Coaching • Beratung

Jahrgang 1, Ausgabe 3

## NEWSLETTER

### Aus der Reihe getanzt ...

#### Themen dieser Ausgabe

- Aus der Reihe getanzt
- Sommerspezial
- Über den Tellerrand ...
- Vorschau September

Liebe Interessierte, liebe Kollegen und liebe Neugierige!

**AUS DER REIHE GETANZT** - unter diesem Motto steht der Newsletter des Sommers. Eine Sonderausgabe.

Langsam bewegen wir uns auf die Ferien zu. Die Stimmung steigt und vielleicht werden Sie sich schon am Strand, in den Bergen oder an einem anderen schönen Ort sehen können. Ein wohliges Gefühl und Entspannung ma-

chen sich breit.

Um die Vorfreude auf Kommendes noch zu steigern oder auch gerade, um es sich vor allem im HIER und JETZT gut gehen zu lassen, biete ich ein **SOMMERSPECIAL** vom **09. bis 26.07.2012** an.

Darüber hinaus gibt es in der Rubrik ÜBER DEN TELLERRAND die ein oder andere Urlaubslektüre zu finden.

Auch vor den Ferien gibt es noch die Gelegenheit an **Talentreise**, **Freiraum**,

**Getanzte Biografie** oder der **Magie gelungener Präsentation** teilzunehmen. Auf meiner Website finden Sie dazu alles Wissenswerte.

Im August lasse ich dann die Seele baumeln.

Eine erholsame Sommerzeit wünscht

Ihre/Eure  
Gerda Ehrlenbruch

## SOMMERSPEZIAL 09. bis 26. Juli 2012

Im Rahmen des dreiwöchigen SOMMERSPEZIALs liegt der Fokus auf **Entspannung und Bewegung**.

Das Angebot ist wöchentlich zu buchen, beginnt montags und endet donnerstags.

- 1. Woche 09.-12.07.2012**
- 2. Woche 16.-19.07.2012**
- 3. Woche 23.-26.07.2012**

Bereits am Morgen haben Sie die Möglichkeit, den Tag mit bewegter Entspannung zu beginnen.



**Bewegt und entspannt in den Tag**  
täglich 8.30 bis 9.45 Uhr

## SOMMERSPEZIAL ...

**Bewegt und entspannt in den Tag** fängt mit Atemübungen und Tönen, sanftem Dehnen und Fortbewegung an. Jede Zelle des Körpers wird geweckt, um mit offenen Sinneskanälen in den Tag zu starten.

Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Spaß und Freude am eigenen Körper, der Stimme und Musik sind willkommen.

### Körper & Stimme

10.00 bis 11.30 Uhr

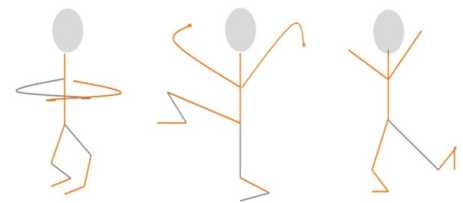
Freier Atem, Resonanzräume öffnen, Töne spüren und nachverfolgen, Melodien finden, frei und stimmig sein, in Dialog gehen.

### AusZeit: Bewegung und Tanz

18.00 bis 19.30 Uhr

In Bewegung kommen, sich mit dem Körper ausdrücken, sich von der Musik inspirieren lassen, Geschichten erzählen und Gefühle ausdrücken. Raus aus dem Alltag. Nehmen Sie sich eine AusZeit.

*Inhalte: Warm Up, Input und Inspiration, Themen finden, sich leiten und fallen lassen.*



*Die Kurse sind offen für alle Menschen, die Freude an der Bewegung und/oder der Stimmfaltung haben. Vorerfahrung sind nicht notwendig.*

Weitere Informationen/Anmeldung unter [www.gerdaehrlenbruch.de](http://www.gerdaehrlenbruch.de)

## Über den Tellerrand ...

### LESENSWERT

**Ralph Goldschmidt**, 2010: **Shake your Life**. Der richtige Mix aus Karriere, Liebe, Lebensart. Gabal.

„Wer 15 Stunden am Tag arbeitet, befindet sich in einem Zustand tätiger Besinnungslosigkeit.“

Ja! Der Speaker und Coach Ralph Goldschmidt weiß um das Leben und seine Fallstricke. In *Shake*

*your Life* besucht der Leser die Jaganda Bar. Neben fantastischen Cocktailrezepturen gibt es einen Barkeeper, dem das AKTIVE ZUHÖREN in die Wiege gelegt zu sein scheint.

Er ist ganz bei seinem Gegenüber, nimmt den Menschen mit all seinen Sinnen wahr und stellt Fragen, die den Gast zum

Nachdenken anregen, einen Schritt hin zu einem erfüllteren Leben bringen.

Der Barkeeper empathisch und offen, bringt seine eigenen Erfahrungen beispielhaft ein. So kann auch der Gast sich darin wiederfinden und sich öffnen. Kommunikation pur. Und manches Mal so dicht, dass der Gast sich bereits vor Ort gedanklich auf den Weg

## Über den Tellerrand ...

macht. Veränderung beginnt.

Hier wirkt ein hohes Maß an Lebenskompetenz auf den Leser, die Leserin. Ausgesprochen authentisch wirkt der Hauptprotagonist und schließlich auch der Autor.

*Mein Fazit:*

Das, was man an heißen Tagen braucht: Den Entwurf für ein anderes Leben nach den Ferien als vor den Ferien. Genau mit dieser Art, aus Erfahrungen zu lernen und sein Leben auf eine etwas andere Art und Weise anzugehen.

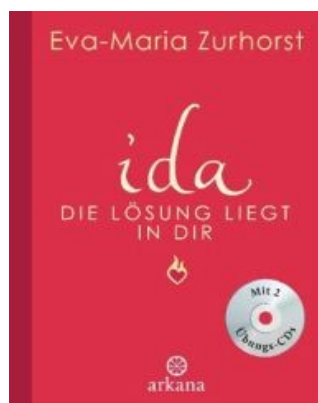
Und wer nicht lesen will nehme das Hörbuch auf den iPod. Viel Spaß!

*Du hast die Wahl.  
Jammern gilt nicht.*



**Eva-Maria Zurhorst, 2011:**  
*ida*. Die Lösung liegt in Dir. Arkana

*Ich wurde nicht frei, als ich tat, was ich wollte, sondern als ich wurde, was ich bin.*



Und wie das? Achtsamkeit mit sich selbst und durch das Wiedererwachen der

Sinne. Denn: ida = **inside deep all**.

Gewohnt leichtfüßig begleitet Zurhorst die Leser hin zu sich selbst, wertschätzend und zugleich immer wieder dazu ermutigend, sich auf den Weg zu machen, gnädig mit sich selbst zu sein.

Eins Sein. Selbstakzeptanz ist dazu das Zauberwort.

Körper, Atem und Geist gehen eine Verbindung ein. Hilfreich sind die Mini-*idas*, kleine Übungen zur Selbstwahrnehmung, zum Stressabbau.

Die beiliegenden CDs machen es auch hier mög-

lich, das Buch beiseite zu legen. Schritt für Schritt kommt man wieder in Kontakt mit sich selbst.

Eine schöne Erfahrung.

Zuletzt der jüngste Roman eines der zur Zeit wichtigsten britischen Schriftsteller.

**Julian Barnes, 2011:  
Vom Ende einer Ge-  
schichte.**

Kiepenheuer & Witsch

Hier stehen das Erinnern und die Selbsttäuschung im Zentrum des Werks. Blickwinkel verändern sich. Als *wer* und *wann* schaue ich auf Gegenwärtiges oder Vergangenes?.

*Geschichte ist die Gewissheit, die dort entsteht, wo die Unvollkommenheit der Erinnerung auf die Unzulänglichkeiten der Dokumentation treffen.*  
Barnes. 2011: 76.

Barnes schildert die Geschichte Tony Websters. Eine Geschichte, die eigentlich schon beendet ist: Aufwachsen in einem Elite-Internat, Minderwertigkeitskomplexe, die Freundschaft zu Adrian Finn und dessen Tod, sein eigenes Berufsende als Historiker.

Doch der Brief eines Anwalts, verbunden mit einer möglichen Erbschaft, lassen Webster plötzlich an den vermeintlichen Tatsachen zweifeln. Je mehr er erfährt, desto unsicherer erscheint das Erlebte.

Welche Auswirkungen hat dies für sein Jetzt, für seine Zukunft?

Ein spannender Roman, der den Leser auch das ein oder andere Mal über die eigene Art, Vergangenheit zu betrachten, ins Grübeln bringt.

Und: Auch hier gibt es bereits ein Hörbuch, gelesen von Manfred Zapatka.



## Vorschau September

### SEPTEMBER 2012

#### Infoabend Getanzte Biografie

03.09.2012, 18.00-21.30 Uhr

#### FREIRAUM Women Space

12.09.2012, 19.00 - 22.00 Uhr

#### Getanzte Biografie

14.-16.09.2012, Freitag: 18.00-22.00 Uhr, Samstag: 10.00-18.00 Uhr, Sonntag: 10.00-14.00 Uhr

#### Lass mich mein Leben tanzen ...

Interaktiver Vortrag

28.09.2012, 20.00 bis 21.30 Uhr

## Kontakt

### Gerda Ehrlenbruch

Lehre • Coaching • Beratung

Fon 0221 800 68 352

Fax 0221 800 68 351

Mobil 0176 496 17 594

Mail [post@gerdaehrlenbruch.de](mailto:post@gerdaehrlenbruch.de)

[www.gerdaehrlenbruch.de](http://www.gerdaehrlenbruch.de)

#### Impressum

Konzeption/Gestaltung/Redaktion  
Gerda Ehrlenbruch

#### Titel-Malerei

Claudia Maschek

### Der nächste Newsletter

erscheint am  
**23. August**