

## PSYCHODRAMA UND PESSO-ARBEIT

**Kreta-Seminar vom 23. bis 30. Mai 2026  
an der Südküste Kretas**

An einem wundervollen Ort an der Südküste Kretas nehmen wir uns eine Auszeit vom Alltag, um unseren Blick nach innen zu richten. Mit Abstand zu unseren beruflichen und privaten Verpflichtungen können wir uns in diesem Seminar in einer wertschätzenden und achtsamen Atmosphäre mit unseren eigenen Themen und Bedürfnissen beschäftigen und unsere Ressourcentanks mit Hilfe der handlungs- und körperorientierten Methoden des Psychodramas und der PESSO-Therapie auffüllen.

## AKKREDITIERUNG

**50 Fortbildungspunkte**

werden bei der LPK Baden-Württemberg beantragt

## LEITUNG

**Dipl.-Psych. Ingrid Sturm**  
**praxis-sturm.de**

Psychotherapie (TP)  
Supervision  
Teamentwicklung  
Weiterbildung



INGRID STURM, Jahrgang 1958; in freier Praxis bin ich seit 1992 in Berlin, seit 1997 in Lörrach und Basel tätig, arbeite als Psychotherapeutin, auch mit Psychodrama und PESSO-Therapie, mit Einzelnen, Paaren und Gruppen, begleite als Supervisorin Teams in unterschiedlichen Arbeitsfeldern und arbeite für verschiedene Weiterbildungsinstitute als Dozentin, Seminarleiterin und Lehrtherapeutin.

## REKREATION UND BURNOUTPROPHYLAXE FÜR PROFESSIONALS

### Frieden finden

die große Sehnsucht, die wir danach haben Frieden zu finden, rückt, was die Situation der Welt, in der wir leben, anbelangt, in immer weitere Ferne. Sorgen und Ängste vor den sich ausbreitenden und näher rückenden Kriegen und den sich in unserer Gesellschaft auftuenden Gräben beschäftigen nicht nur die Menschen, mit denen wir arbeiten, auch wir selbst sind betroffen und fühlen uns diesbzgl. oft hilflos und ohnmächtig.

**«Wollen wir in Frieden leben, muss  
der Frieden aus uns selbst kommen.»**

Jean Jacques Rousseau

In diesem Seminar arbeiten wir mit Hilfe der handlungs- und körperorientierten Methoden des Psychodramas und der PESSO-Therapie daran, innere und äußere Konflikte, die uns belasten, zu lösen und uns mit uns selbst, ggf. auch mit Bezugspersonen aus unserem aktuellen Lebensumfeld oder unserer Biographie zu versöhnen. Im Rahmen einer wertschätzenden Gruppe von Kolleginnen und Kollegen können wir in Gruppenübungen, PESSO-Strukturen, psychodramatischen Protagonist\*innenarbeiten und Gruppenspielen heilsame Interaktions- und Körpererfahrungen machen, die es uns ermöglichen, zu mehr innerem Frieden zu gelangen.

## SEMINAR

### Kurzbeschreibung

An sieben Seminartagen arbeiten wir mit max. 10 Gruppenteilnehmenden. Im Laufe des Seminars können in und mit Hilfe der Gruppe eigene Themen bearbeitet werden. Darüber hinaus gibt es Zeit und Raum für psychodramatische Gruppenarbeiten und Stegreifspiele, die die Arbeit an den individuellen Themen unterstützen und verbinden.

## ANGEBOTE

### Begleitangebote und Freizeitmöglichkeiten

Jeden Morgen bietet die Seminarleiterin Meditation an. Zum Begleitprogramm gehört das Angebot eines gemeinsamen Ausflugs/Wanderung, eines Tanzabends sowie zusätzlicher gemeinsamer Abendessen in umliegenden Tavernen. Im Seminarzentrum können verschiedene Formen von Massage und andere körperorientierte Anwendungen gebucht werden. Ein idyllischer ruhiger Sandstrand mit Liegen, Sonnenschirmen und Bademöglichkeit ist nur wenige Minuten entfernt. Einkaufsmöglichkeiten gibt es in Plakias, das auf der ruhigen Küstenstraße in 30 Minuten zu Fuß erreicht werden kann. Schöne Wandermöglichkeiten durch Olivenhaine, an der Küste entlang oder zu den im Norden liegenden hohen Bergen sind direkt vor der Tür.

Noch ein Tipp für Tangobegeisterte:  
Während, vor und im Anschluss an die Seminarwoche finden die Tangowochen von Lamilonga/Tangoreisen in der selben Bucht statt, s. unter lamilonga-tango.com.

## REISE

### An- und Abreise

Souda ist eine Bucht, 2,5 km westlich von Plakias, einer kleinen Stadt an der Südküste Kretas, 1,5 Autostunden entfernt von den Flughäfen Heraklion bzw. Chania. Die An und Abreise bis zum Flughafen erfolgt individuell auf eigene Kosten. Im Hotelpreis inbegriffen ist ein Sammeltransfer 3x samstags zwischen dem Flughafen Heraklion und dem Hotel.

## KOSTEN

### Teilnahmegebühr für das Seminar

|                                                                    |       |
|--------------------------------------------------------------------|-------|
| inkl. der Organisation des Begleitprogramms                        | € 830 |
| mit Frühbucherrabatt bis zum 31. 12. 2025                          | € 780 |
| Gebühr für Akkreditierung oder Bildungsurlaub<br>(falls gewünscht) | € 30  |

### Unterkunft und Verpflegung

|                                                                                                                      |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Unterkunft (7 Nächte) inkl. Einzelzimmerzuschlag,<br>Frühstück, 5 Abendessen und Flughafentransfer<br>im Hotel im EG | € 790 |
| im Hotel im OG                                                                                                       | € 832 |

zzgl. 2 Abendessen in umliegenden Tavernen,  
die vor Ort organisiert werden ca. € 50

Nicht im Preis enthalten sind die Kosten für Getränke,  
zusätzliche Mahlzeiten und die An- und Abreise.

## UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

### Seminarzentrum Philoxenia - Hotel Souda Mare

Plakias, Souda Bay, GR Kreta  
zentrum-philoxenia.de  
Buchung über: info@inside-travel.com

Das Seminar findet im Hotel Souda Mare, zentrum-philoxenia.de statt. Die Zimmer, die wir als Einzelzimmer nutzen, sind einfach ausgestattet mit zwei Betten, WC, (griechischer) Dusche und haben allesamt Balkon oder Terrasse, im OG mit Meerblick. Auf der großen, von Blumen umrankten Terrasse mit zahlreichen Sitzgelegenheiten und Meerblick werden die Mahlzeiten eingenommen, die im Hotel stattfinden.

Es gibt auch die Möglichkeit, Begleitpersonen mitzunehmen, die beim Begleitprogramm der Seminargruppe willkommen sind. Zusätzlich können Begleitpersonen über kretakreativ.eu offene Programmangebote des Hotels (Yoga, QiGong, Wandern, Tanzen, Filmabend) buchen. Unterbringung im Zimmer der Seminarteilnehmenden als DZ oder extra möglich (Preis auf Anfrage).

## ZEITLICHER RAHMEN

### Kreta-Seminar 2026

**Samstag 23. - Samstag 30. Mai 2026**

|                                                             |                                                |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1. Tag, Samstag<br>bis 19 Uhr                               | Anreise; Check-In                              |
| 19.30 Uhr bis<br>21:30 Uhr                                  | Willkommensapéro und<br>gemeinsames Abendessen |
| 2. – 7. Tag, Sonntag bis Freitag täglich<br>7.15 - 8:00 Uhr | Angebot zur Meditation                         |
| ab 8.30 Uhr                                                 | Frühstück                                      |
| 9.15 - 14.00 Uhr                                            | Seminar                                        |
| anschl.                                                     | Zeit zur freien Verfügung                      |
| 19:30 Uhr                                                   | gemeinsames Abendessen                         |
| Sonntag und Freitag<br>17.00 - 19.30 Uhr                    | Seminar Abendsitzungen                         |
| Montag<br>ab 21.00 Uhr                                      | offener Tanzabend                              |
| Dienstag<br>ab 14 Uhr                                       | Angebot eines Ausflugs<br>Wanderung            |
| 8. Tag, Samstag                                             | Abreise nach dem Frühstück                     |

## ANMELDUNG

### praxis-sturm.de

Psychologische Praxis Ingrid Sturm  
Frohnbergstr. 18, D-79539 Lörrach  
+49 7621 13476 - info@praxis-sturm.de

## Kreta-Seminar

**vom 23. - 30. Mai 2026  
an der Südküste Kretas**



Frieden finden

REKREATION & BURNOUTPROPHYLAXE

## DETAILINFOS

### Gebühren Seminar

Die **Seminargebühr** beträgt **€ 830**, mit **Frühbucherrabatt** bis zum 31.12.2026 **€ 780**, Gebühr für **Akkreditierung** oder **Bildungsurlaub € 30**.

Die **Anzahlung** von **€ 200** ist sofort fällig.

Der **Restbetrag** muss nach Rechnungsstellung bis **16. Mai 2026** überwiesen werden auf das Konto:

Ingrid Sturm  
IBAN DE 32 6835 0048 0101 1066 80  
Sparkasse Lörrach.

Mit dem **Eingang des Anmeldeformulars** bei der Veranstalterin und Seminarleiterin (Ingrid Sturm) und einer **Anzahlung von € 200** wird die Anmeldung rechtsverbindlich.

### Stornobedingungen bzgl. der Seminargebühren bei der Veranstalterin

Falls das Seminar von Seiten der Veranstalterin abgesagt werden muss, werden alle erfolgten Zahlungen rückerstattet.

Bei Absage des Seminars von Seiten des/der Teilnehmenden bis zu 30 Tagen vor Seminarbeginn wird eine Ausfallgebühr von € 200 erhoben; bei 30 – 7 Tagen vor Seminarbeginn beträgt die Ausfallgebühr € 400. Bei weniger als 7 Tagen vor Seminarbeginn ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Der rechtzeitige Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

### Buchung Hotel

Die Buchung des Hotels (Kosten s. o.) erfolgt direkt beim Betreiber des Hotels, der Reiseagentur inside-travel.com. Bitte die Buchung vornehmen, sobald von Seiten der Seminarleitung ein fester Seminarplatz bestätigt wurde.

### Verlängerungsaufenthalte

Der erste und der letzte Seminartag (beides Samstage) gelten als Tag der An- und Abreise.

Die Seminarteilnehmenden werden gebeten, so anzureisen, dass ihnen die Teilnahme an der Abendsitzung am Samstag (Anreisetag, 23. Mai 2026) möglich ist.

Wenn jemand am Vortag zur Seminarwoche oder früher anreisen möchte und/oder den Aufenthalt im Hotel Souda Mare nach dem Seminar verlängern möchte, muss er/sie dies unbedingt frühzeitig direkt mit Inside Travel absprechen. Falls es im Hotel keine Verlängerungskapazität gibt, kann die Seminarleiterin Hotels in Heraklion (bei Ankunft am Vorabend empfehlenswert) oder Übernachtungsmöglichkeiten in der nahen Umgebung des Hotels Souda Mare empfehlen.

## ANMELDUNG

### **praxis-sturm.de**

Psychologische Praxis Ingrid Sturm  
Frohnbergstr. 18, D-79539 Lörrach  
+49 7621 13476 - info@praxis-sturm.de

## ANMELDUNG

### **Kreta-Seminar 2026 «Frieden finden» Rekreation und Burnoutprophylaxe**

vom 23. - 30. Mai 2026 an der Südküste Kretas

#### **bitte mit eurer Unterschrift versehen zurückschicken**

gerne eingescannt als Anhang per mail an  
info@praxis-sturm.de

oder per Post an  
Psychologische Praxis  
Ingrid Sturm  
Frohnbergstr. 18  
D-79539 Lörrach

#### **Für das Seminar melde ich mich verbindlich an**

und erkläre mich mit den oben genannten Bedingungen  
(s. Detailinfos) einverstanden.

Die Anzahlung von € 150 werde ich innerhalb der nächs-  
ten 14 Tage überweisen auf das Konto von Ingrid Sturm,  
IBAN DE 32 6835 0048 0101 106680.

Ich nehme an dem Seminar in eigener Verantwortung teil  
und erkläre hiermit, dass ich aktuell an keiner Suchterkrankung leide.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass zum Zweck der  
Organisation von Anreise und Unterkunft meine Kontakt-  
daten (Emailadresse, Herkunftsort und Telefonnummern)  
vor Seminarbeginn mittels einer TN-Liste allen Seminar-  
teilnehmenden und dem Hotelbetreiber Inside Travel zur  
Verfügung gestellt werden.

#### **Personalien**

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| Name               | <input type="text"/> |
| Geburtsdatum       | <input type="text"/> |
| Privatanschrift    | <input type="text"/> |
|                    | <input type="text"/> |
| Telefon            | <input type="text"/> |
| Mobil              | <input type="text"/> |
| Email              | <input type="text"/> |
| Beruf              | <input type="text"/> |
| ggf. Begleitperson | <input type="text"/> |

#### **Vorerfahrungen**

|                                |                             |                               |
|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Selbsterfahrung/Psychotherapie | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| mit Psychodrama                | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| mit Pesso-Therapie             | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| wie lange und bei wem?         | <input type="text"/>        |                               |

#### **Zertifikat oder Bescheinigung**

|                                                                                         |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Ich benötige ein Fortbildungszertifikat<br>der Psychotherapeutenkammer<br>(Kosten € 30) | ja <input type="checkbox"/> |
| bzw. eine Bescheinigung als Bildungsurlaub                                              | ja <input type="checkbox"/> |
| für das Bundesland                                                                      | <input type="text"/>        |
| (Kosten € 30)                                                                           |                             |

**Ort, Datum**

**Unterschrift**

