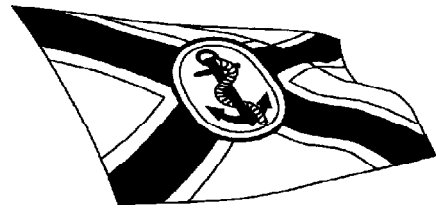


3011, Seekrankheit aktiv bewältigen - HH

**Geschäftsstelle:** Telefon (040) 632 00 90  
Fax (040) 632 00 928  
E-Mail [info@kreuzer-abteilung.org](mailto:info@kreuzer-abteilung.org)  
Web-Page [www.kreuzer-abteilung.org](http://www.kreuzer-abteilung.org)  
Gründgensstraße 18  
D-22309 Hamburg



**KREUZER-ABTEILUNG**

DES DEUTSCHEN SEGLER-VERBANDES E. V.

---

## Seekrankheit **AKTIV** bewältigen

© 2016 Kreuzer-Abteilung des Deutschen Segler-Verbandes

Aktualisierung: 14. November 2016

---

### Seekrankheit **AKTIV** bewältigen

1. Seminar am 25. Februar 2017
2. Seminar am 26. Februar 2017 - **Zusatztermin!**

Das Seminar findet am Samstag von 09.30 bis 18.00 Uhr statt. Seminarleiterin ist Frau Gerti Claußen, Dipl.-Psych./Psychotherapeutin, Fahrtenseglerin und Buchautorin.

Ort: Yachtschule Meridian  
Billhorner Röhrendamm 92  
20539 Hamburg  
(direkt an den Norder-Elbbrücken)

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

#### **Programm:**

Teil I: Vorstellung des Seminarprogramms und Hintergrundinformationen

Kurzer historischer Überblick

Erklärungsmodelle der Seekrankheit

passive und aktive Bewältigungsstrategien (Vor- und Nachteile)

Die Warnsignale der Seekrankheit auf den fünf Reaktionsebenen

Was sind Auslöser, was Verstärker?

Teil II: Maßnahmen zur Verhütung und Bewältigung der Seekrankheit (zum Teil mit praktischen Übungen)

1. praktische vorbeugende Maßnahmen  
(u.a. schiffskonstruktive Maßnahmen - Faktoren der Seemannschaft - Törnplanung - Skipper-/Crewverhalten - Ernährung)
2. Maßnahmen aus Medizin, Homöopathie, Naturheilkunde, Akupunktur und Akupressur
3. Außenseitermethoden

#### **Mittagspause**

4. Psychologische Maßnahmen
  - das Selfmonitoring- und Selfmanagementkonzept
  - der Einsatz mentaler Strategien:  
Maßnahmen zum Erregungs-, Streß- und Angstabbau  
Stopp der negativen Gedankenlawine;

Förderung des Durchhaltevermögens

u.a. durch Stärkung der persönlichen Willpower,  
Veränderung des inneren Dialogs,  
Lenkung der Aufmerksamkeit und Entspannung

Abschlussblitzlicht



Kosten: Euro 52,00 für Mitglieder der KA (**bestehende Mitgliedschaft im Jahr der Veranstaltung**)  
Euro 70,00 für Nichtmitglieder der KA  
Euro 26,00 für jugendliche KA-Mitglieder bis zum vollendeten 25. Lebensjahr

#### **Anmeldung**

Die Anmeldung für den von Ihnen gewünschten Kurs/Seminar erfolgt **ausschließlich schriftlich** (per Brief, Telefax, Mail) mit Angabe der Art des Seminars, des Termins, des Ortes, Ihres Vor- und Nachnamens, Anschrift, Telefon/Faxnummer und Ihrer ev. Mitgliedsnummer an die Kreuzer-Abteilung des DSV, Gründungsstraße 18, 22309 Hamburg. E-Mail: [info@kreuzer-abteilung.org](mailto:info@kreuzer-abteilung.org) - telefonische Anfragen bitte unter: 040 - 632 009 34.

Die Rechnung erhalten Sie mit den erforderlichen Unterlagen und einer Wegbeschreibung auf dem Postweg.

***Mit Erhalt der Rechnung ist Ihre Anmeldung rechtsverbindlich! Bitte beachten Sie die Anmelde- und Zahlungsmodalitäten.***

Die Bezahlung der Seminargebühr muss umgehend nach Erhalt der Rechnung (spätestens vier Wochen vor dem Termin) gemäß beigefügtem Überweisungsträger erfolgen.

**Die Gebühr kann bei Stornierung bis spätestens 14 Tage vor Beginn zu 50 % zurückgezahlt werden; danach ist eine Erstattung nicht mehr möglich.**

Geben Sie bitte bei der Anmeldung auch einen Ausweichtermin an, falls der von Ihnen gewünschte Kursus bereits belegt sein sollte.

Die Kreuzer-Abteilung mit ihren Seminarleitern ist - immer auf Anfrage - auch gerne bereit, **einige** der Kurse/Seminare in interessierten Vereinen durchzuführen.