

Self Effectiveness Intensive

Das SEI (Self Effectiveness Intensive) basiert auf dem vor 40 Jahren entwickelten Self Effectiveness Training (SET). Es verbindet Persönlichkeitsentwicklung, die Auseinandersetzung mit eigenen Mustern und Lebensfragen, sowie die Förderung von Selbstbewusstsein und Selbstaussdruck im interkulturellen Kontext.



Du möchtest

mehr Klarheit darüber, wer Du bist und was Du willst.

weniger Selbstzweifel – mehr innere Sicherheit.

Entscheidungen treffen, die sich stimmig anfühlen.

Beziehungen führen, in denen Du Dich frei ausdrücken und Du selbst sein kannst.



Veranstalter

Calumed e.V. besteht seit 40 Jahren und hat seinen Sitz im Refugium – Zentrum für seelische Gesundheit. Geleitet von dem Motto „Mensch werden, Mensch bleiben“ gestalten die Akteure der NGO Erfahrungsräume und Lernfelder zur Förderung der mentalen Gesundheit und der Erwachsenenbildung sowie zur Entwicklung und Umsetzung persönlicher, ökologischer, sozialer und gesellschaftlicher Visionen.

Information & Anmeldung

Wenn Du Dich angesprochen fühlst und mehr Informationen wünschst oder Dich anmelden möchtest, kontaktiere uns.

Wir freuen uns auf Dich!

Calumed e.V.
Steinbecker Straße 51
29646 Bispingen

office@calumed.de
+49 (0) 5194 399 592

www.calumed.de



SEI

Self Effectiveness Intensive



Wer bin ich – und wer will ich sein?

Erasmus-Sommerncamp

16.-23. August 2026 im Refugium –
Zentrum für seelische Gesundheit



Veranstalter: Calumed e.V. im Refugium / Bispingen, Nordheide

Einwöchiges Sommercamp für persönliche Entwicklung

im Refugium – Zentrum für seelische Gesundheit

Eine Woche raus aus dem Alltag – hinein in eine intensive Zeit für Dich selbst.

Hier geht es nicht um „höher, schneller, weiter“, sondern darum, Dich selbst besser zu verstehen, klarer zu werden und Sicherheit im Umgang mit anderen zu entwickeln.



Das erwartet dich

Übungen zur bewussten und differenzierten Wahrnehmung von Dir selbst und anderen

Wertschätzende, klare Kommunikation und authentischer Selbstausdruck

Selbstsicherheit im Kontakt mit anderen entwickeln

Yoga, Achtsamkeit und Meditation zur inneren Stabilisierung und Stressreduktion

Intensiver Austausch mit jungen Menschen aus verschiedenen Ländern

Zeit für Reflexion, Begegnung und neue Impulse

Kosten & Förderung

Das Projekt SEI wird im Rahmen von Erasmus+ von der Europäischen Union gefördert.

Für Dich bedeutet das: Die Teilnahme ist kostenfrei und Deine Anreisekosten werden übernommen.



Co-funded by
the European Union

Veranstaltungsort

Das Refugium in Bispingen (zwischen Hamburg und Hannover), mitten im Wald gelegen, ist ein Platz für persönliche Entwicklung und Neuorientierung.

Ein Ort, fernab von Deinem Alltag, an dem Du Kraft schöpfen, Dich wohl fühlen und Dein bisheriges Leben überdenken und wieder zu Dir finden kannst.



Refugium – Zentrum für seelische Gesundheit

Die Begleitung

Die Teilnehmenden werden von Mentoren begleitet, die in ihrer Persönlichkeit geschult und selbst intensive Prozesse der Persönlichkeitsentwicklung durchlaufen haben. Sie unterstützen Dich mit fachlicher Kompetenz, Erfahrung und Klarheit.



Katrin Schenk
*SET-Trainerin, Gesundheitscoach
und Bewegungstherapeutin*



Timo Matthias
*Dipl.-Kaufmann (FH), Unternehmer,
Investor und Mentor*



Tina Pfaar
*Unternehmerin, Yogalehrerin
und Mentorin*



Dieter Jarzombek
*Gründer Refugium und Calumed e.V.,
Self Effectiveness Training (SET)
Supervisor*