

The background of the entire page is a photograph of a sunset over a calm sea. The sun is low on the horizon, creating a bright, shimmering path of light across the water. The sky is filled with soft, wispy clouds in shades of blue and orange. In the foreground, the white foam of a wave is visible, washing onto a dark beach.

# Reboot Your Life

Ihr Neustart im Leben.

24. bis 27. August 2023



# Reboot Your Life

ist eine geleitete Reise zu deinem  
changing point of life.

Es wurde entwickelt, für jeden, der sich in der Tiefe  
erforschen, und künftig ein erfüllenderes und  
sinngabenderes Leben führen möchte.



# Der Prozess.

Buddhistische, achtsamkeitsbasierte Verfahren, japanische Methoden zur Selbsterforschung, und westliche körperdynamische und tiefenpsychologische tools kommen zur Anwendung.

Hiermit erforschen Sie ihr Ausgangspunkt und Ihr Ziel, damit Sie Schritt für Schritt zu einem ganzheitlicheren, glücklicheren und erfüllteren Leben gelangen.

Zusammengefasst: Die inneren Spannungen, Konflikte, Ängste und Widerstände erkennen, sie aufzulösen und auf heilsame Art und Weise zu integrieren, sind elementare Bausteine Ihrer begleiteten Reise!



# Das Programm.

Dieses Programm wurde für Menschen entwickelt, die Ängste, Schlaf- und Antriebslosigkeit, Unzufriedenheit und somatische Beschwerden ohne Befunde als erste Warnsignale erkannt haben!

Deshalb ist es höchste Zeit für einen Reboot, Ihr Leben zu reflektieren, Altes über Bord zu werfen, Ihre Festplatte neu zu formatieren und wirksamere Programme aufzuspielen, ein Neustart der gelingen kann!

Finden Sie wieder Ihre Kraftquellen und inneren Ressourcen. Wir, ein Team aus Ärzt:innen, Psycholog:innen, Körper- und Kreativtherapeut:innen unterstützen Sie dabei. Wir holen Sie dort ab, wo Sie momentan in ihrem Leben stehen und gestalten mit Ihnen ein Programm, das Ihren Körper und Geist wieder in Einklang bringt.



Tag 1

Check In

Tag 2

Die Reise  
beginnt

Tag 3

Durch den  
Schmerz ins  
Licht.

Tag 4

Wie Phönix aus  
der Asche.

# Das Team.

Sie werden von David Gunderlach, Sibylle Gernhard und Ralf Martin während dieser 4 Tage intensiv begleitet und unterstützt.

Sibylle Gernhard und Ralf Martin sind viele Jahre mit David Gunderlach befreundet. Wir teilen tiefgreifende Erfahrungen, die unser Leben bereichert und erfüllter gemacht haben.

Auf dieser Grundlage werden wir Sie durch Ihre persönlichen Prozesse führen, damit es für Sie eine heilsame Reise wird und Ihrem künftigen Weg auf kraftvolle und erfrischende Weise begegnen.



## **David Gunderlach**

Aus meiner Erfahrung als klinischer Psychologe, langjährig an den Heiligenfeld Kliniken für Psychosomatik tätig, Einzel- und Gruppenpsychotherapeut und zutiefst dem spirituellen verbunden, habe ich diesen Workshop mit meinem Team und meinem tiefen Wunsch entwickelt, dass er von großem Nutzen für alle Teilnehmer:innen sein möge!



## **Sibylle Gernhardt**

Als achtsamkeitsbasierte Prozessbegleiterin, Kunsthistorikerin, Kommunikationswissenschaftlerin M.A. und Heilpraktikerin für Psychotherapie, freue ich mich, begleitend Teil des Teams zu sein.



## **Ralf Martin**

Als Berliner Arzt, habe ich das Ziel, Menschen zu Eigenverantwortung und einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis kommen. Gemeinsam sehe ich mit meinen Patient:innen die Lebensweise jedes Einzelnen an, was verändert und zu einer gesunden und ganzheitlichen Lebensweise beitragen kann. Zudem habe ich mich der Behandlung mit medizinischem Cannabis spezialisiert, beispielsweise bei Patient:innen mit chronischen Schmerzen, chronischen Ein- und Durchschlafstörungen, ADHS, Depressionen.



# Alle Einzelheiten.

**Datum:** 24. Bis 27. August 2023

**Kostenbeitrag:** bis 31. März 2023 690 €, danach 780 €

**Ort:** Eine großzügige Dachgeschosswohnung in Berlin, Prenzlauer Berg

**Teilnehmerzahl:** Begrenzt auf 8 Personen

**Anmeldung** über Mail bei [davidgunderlach@gmx.de](mailto:davidgunderlach@gmx.de)