



Tage zum Glück mit Christopher Ofenstein & Friends

# DIE GLÜCKSFORMEL

Mit Christopher Ofenstein und Denise Ritter

Erlebbare Impulse der Leichtigkeit.  
Verbunden mit Natur, Kunst und der Seele.

15. - 17.  
SEPTEMBER 2023

Exklusiv im Romantikhotel DAS LINDNER  
Bad Aibling



# DIE GLÜCKSFORMEL

Mit Christopher Ofenstein & Denise Ritter

**Leichtigkeit. Erfüllung. Neue Räume.**

**Christopher Ofenstein** ist nicht nur einer von Deutschlands führenden Psychotherapeuten, sondern auch Autor, Coach, Dozent und Seelsorger. Seine Passion ist es, Menschen zu inspirieren, ihnen Kraft zu geben und Flügel zu verleihen - und das nun auch erstmals in Form eines 3-tägigen Seminars, genannt „**Die Glücksformel**“. Dieses wird im September 2023 exklusiv im Romantikhotel Das Lindner im wunderschönen Bad Aibling stattfinden.

Die 3 Tage werden auch durch Christophers langjährige Freundin und Kollegin **Denise Ritter** begleitet. Sie selbst ist Therapeutin (HPG), Coach, Autorin und Künstlerin. Mit ihrem Unternehmen unterstützt sie seit Jahren Menschen bei der Entwicklung und Gestaltung individueller Lebensentwürfe.

Das Ziel von Christopher und Denise ist es, in einem interaktiven Workshop ihr fachliches Wissen über die Psychologie mit einem künstlerischen Sinn für Lebendigkeit und Kreativität zu vermitteln und die gewonnenen Impulse für alle Teilnehmer erlebbar zu machen.



Let's create our own  
path and dreams.



# CHRISTOPHER OFENSTEIN



## KONTAKT

[www.christopher-ofenstein.de](http://www.christopher-ofenstein.de)  
[info@integrio-muenchen.de](mailto:info@integrio-muenchen.de)  
+49 (0) 89 41 07 48 40

## ANSCHREIBEADRESSE

Willhelmstraße 4  
80801 München

## KUNST DES LEBENS

Das Leben ist eine Reise.

Wir entdecken täglich neue Orte, lernen neue Menschen kennen und setzen uns mit ungewohnten Situationen auseinander. Doch auf jeder Reise kommt man auch mal vom Weg ab. Und das ist gut so. Denn nur so kehrt man in sich, lernt aus sich und findet neue Wege. Meine Bestimmung und Herzensaufgabe ist es, mich in den Menschen hineinzufühlen, ihn stark zu machen für seine weitere Reise und ihm die Möglichkeit zu geben, neue Räume zu entdecken.

Ich liebe es, Menschen zu inspirieren, ihnen Kraft zu geben und Flügel zu verleihen.

**BACKGROUND:** Christopher Ofenstein zählt heute zu den führenden Psychotherapeuten in Deutschland. Viele seiner Bücher gehören zur Grundausbildung eines jeden angehenden Heilpraktikers.

Christopher hat in New York einen Master of Family Psycho-Therapy (MFT) absolviert und in verschiedenen Kliniken, darunter auch in der Hospizpflege, 7 Jahre lang gearbeitet. In dieser Zeit war er unter anderem im Lotus Medical Art Centre und in der Privatpraxis von Dr. Sherry Baker tätig. Von 1995 bis 1998 war er außerdem als Mental- und Wettkampftainer des Amerikanischen Dressurreiterkaders. Nach seiner Zeit in den USA erwarb Christopher einen Abschluss in Religionspädagogik und absolvierte eine Vielzahl von Weiterbildungen, unter anderem in der systemischen Arbeit am Hellinger-Institut, Traumatherapie bei Dr. Peter Fricke und Prof. Dr. Luise Reddemann und der klinischen Hypnose. Christopher ist spezialisiert auf ganzheitliche Therapien, in denen der Selbstreifeprozess im Vordergrund steht. Neben der Tätigkeit als Psychologe und Therapeut arbeitet er mit seiner Firma Integrio als Ausbilder für Heilpraktiker und Psychotherapie und gibt Coachings zur Persönlichkeit-sentwicklung.

Mit seinem Therapiehund Basti und Freunden und Familie genießt er heute die Natur in Bad Aibling und den Trubel der Stadt München.



**“Sehen, wie das Leben aufgeht”**



# DENISE RITTER



## KREATIV. KLAR. INSPIRIEREND.

Um die hervorgebrachten Themen zusätzlich mit einem Sinn für Kunst, Kultur und Ästhetik zu ergänzen und das Thema Psychologie aus anderen inspirierenden Blickwinkeln zu beleuchten, wird sie den Workshop zusammen mit Christopher gestalten und begleiten. Denise Ritter hat als Koordinatorin des Zentrums für Hochschuldidaktik, Dozentin und wissenschaftl. Mitarbeiterin im Dekana der humanwissenschaftlichen Fakultät der Universität zu Köln gearbeitet, bevor sie ihr eigenes Unternehmen gründete, um sich eigenen Plänen und Projekten zu widmen. Sie glaubt, dass jeder Mensch ein inneres Bild davon hat, wie er leben möchte, und inspiriert Menschen, ihr Leben ganzheitlich und kreativ zu leben und Herausforderungen für persönliches Wachstum anzunehmen.

Denise Ritter ist Therapeutin (HPG), Coach, Autorin und Künstlerin und verfügt über zertifizierte Ausbildungen in humanistischer Gesprächstherapie, integralem Coaching, systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapie, Coaching für Hoch- und Vielbegabte, Hochsensible, sowie regelmäßige Fortbildungen in Kunsttherapie nach Prof. Dr. Gisela Schmeer.

Inspirierende Ideen, kreative Lösungen und neue Denkrichtungen stehen im Mittelpunkt ihrer Arbeit. Sie ist Erfinderin des Mobile of Life.

## KONTAKT

[www.urbanescoaching.de](http://www.urbanescoaching.de)  
[leben@deniseritter.com](mailto:leben@deniseritter.com)  
+49 (0) 177 3599999

**Ein "Creative Tank" für die eigene Lebensgestaltung.**



by Denise Ritter



# LEBENSKRAFT SCHÖPFEN

Energie | Balance | Zufriedenheit | Leichtigkeit

Das Seminar „Die Glücksformel“ wird vom 15. – 17. September 2023 im wunderschönen Romantikhotel DAS LINDNER in Bad Aibling stattfinden. Das Hotel befindet sich mitten im Zentrum des aufblühenden Kurorts, umgeben von netten Cafés und schönen Restaurants. Die Übernachtungen im LINDNER und das Essen sind mit im Preis enthalten. Der Hotelinhaber und bekannte Hotelier Jost Deitmar wird den Workshop über das Wochenende begleiten und sich persönlich um jegliche Anliegen aller Teilnehmer kümmern.

Das Seminar ist für jeden, der positive Lebenskraft schöpfen, wieder zufrieden und glücklich sein will – und das in lebendiger, kreativer Beziehung zu sich selbst, zum eigenen Körper und auch im Austausch und in der Begegnung mit anderen. Das ganzheitliche Retreat wurde auf Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt.

Verändere in drei Tagen deine Lebensgestaltung und befreie dich von inneren Blockaden und enigen Mustern. Finde Zugang zu deinen spielerischen, kreativen Seiten und lerne Rituale und Übungen kennen, die das Lebensgefühl nachhaltig verändern werden.

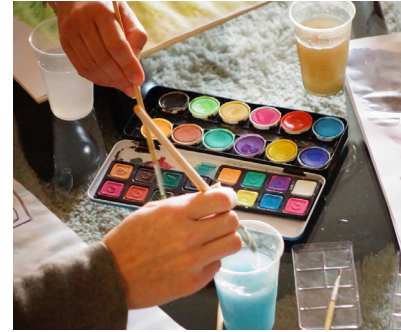
Christopher und Denise machen dich mit einem wirkungsvollen Mix vertraut, der Körper, Seele und Geist energetisiert und in Balance hält – auch im Alltag. Erfahre, was es heißt, dich ganzheitlich und kreativ um deine Bedürfnisse und dein Wohlbefinden zu kümmern.

The secret of  
getting ahead, is  
getting started.





# TAG 1



by Denise Ritter

## TAG 1: FREITAG 15. SEPTEMBER 2023

### 13:00 Uhr Ankommen, happy welcome

- Kurze Begrüßung, Welcome-Drink
- Fingerfood
- Vorstellung des Tagesablaufs & Übergabe des Programms
- Lockeres Kennenlernen - get together
- Theorieeinheit (im Hotel oder Garten Eden)

### 15:00 Uhr Refresh- and Recharge-Break

#### 15:30 Uhr Kreative Arbeit

- Gib deiner Stimmung einen (künstlerischen) Ausdruck

### 17:30 Uhr Impulsgebung und Spaziergang durch das wilde Grün des Kurparks

- Erste Praxis-Übung im Park (wie bleibe ich bei mir – Projektion)
- Positives Denken, Atmen
- Ankerübung

### 19:00 Uhr Aperitif + Abendessen

- Vegetarisch (auf Wunsch mit Fleisch)
- Im Anschluss: Lockere und inspirierende Gespräche im Lindners „Wohnzimmer“



# TAG 2

## TAG 2: SAMSTAG 16. SEPTEMBER 2023

### 07:30 Uhr Morgenimpuls – mentale Selbstfürsorge

- Körper, Seele und Geist in Bewegung bringen
- Körperübungen, Atmen und Meditation

### Ab 08:45 Uhr Frühstück

### 10:00 Uhr: Theoretische Impulsübung

- Die Macht des positiven Denkens
- Unterschied zwischen Kompensation und Nachhaltigkeit
- Unterscheidung Ich-Wert und Selbstwert
- Grundbedürfnisse und Selbstfürsorge
- Bezug zur Körper-Seele-Geist Formel
- Vernetzung miteinander aus der Selbstwahrnehmung
- Wie funktioniere ich besser und wie achte ich auf meine Bedürfnisse
- Journaling-Übung mit Stimmungsbild

### 13:00 Uhr Mittagessen

- Leichtes Mittagessen - vegetarisch

### 15:30 Uhr Kreative Arbeit: Ich lerne mich abzugrenzen und einzulassen

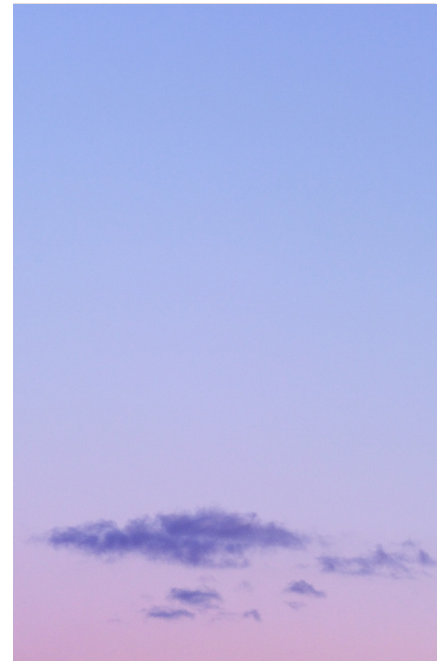
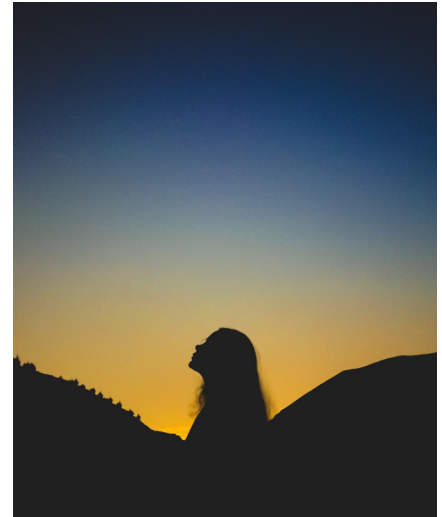
- Wir gestalten das zweite Stimmungsbild (Ich und die Gruppe)
- Bildreflektion
- Was macht das mit mir, Raum für mich und Andere – Grenzsetzung, Konfliktfähigkeit, Loyalität und Verpflichtung

### 18:00 Uhr Abendimpuls - körperliche Selbstfürsorge

- Energetisieren und Reinigen mit tibetischer Massage
- Vitalisierendes Fußbad
- Handmassage
- Kopfmassage

### 19:30 Uhr: Abendessen mit Jost Deitmar (Hotelinhaber)

- Gespräche bei angenehmer Atmosphäre
- Menü mit Weinbegleitung
- Kreative vegetarische Kompositionen





## TAG 3

**TAG 3: SONNTAG 17. SEPTEMBER 2023**

**07:30 Uhr Morgenimpuls – spirituelle Selbstfürsorge**  
- Meditation oder Gebetritual

**Ab 08:45 Uhr Frühstück**

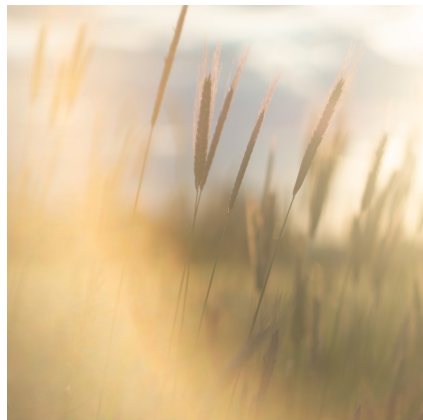
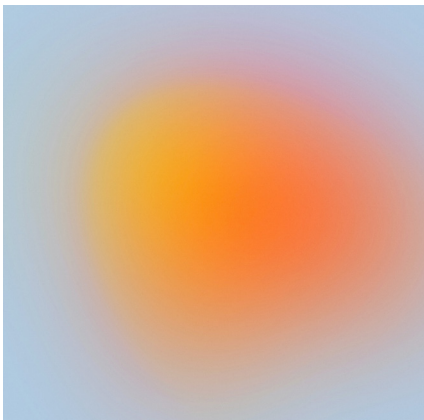
**10:00 Uhr: Spirituelles Ritual**  
- Die ersten Schritte in meinem Leben - Halten und loslassen

**12:00 Uhr Kreative Arbeit:**  
- Wir malen das dritte Stimmungsbild  
- Bildreflektion

**13:00 Uhr Mittagessen**

**15:30 Uhr Abschlusstreffen**

**17:00 Uhr Abschlussgespräche & Happy Goodbye**





## PREISE

Im Preis sind neben den Workshop Tagen mit Christopher und Denise auch Übernachtungen sowie eine erstklassige Verpflegung (Frühstück, Mittag, Abendessen) im Romantikhotel DAS LINDNER enthalten. Außerdem erhalten alle Teilnehmer des Seminars personalisierte Materialien, Drinks und Smoothies sowie verschiedene Massagen im Rahmen des Workshops.

**Preis: 1.980€ (Freitag – Sonntag)**

Inklusive zwei Übernachtungen in einem Zimmer der Superior Kategorie (Einzelbelegung). Bei einer Übernachtung in einer Junior Suite erfolgt ein Aufpreis von 75€ pro Nacht.

---

Für einen Aufpreis von 300€ p.p. gibt es zusätzlich die Möglichkeit zur Verlängerung um eine weitere Nacht mit Morgenimpuls und individuellen Gesprächen mit Christopher und Denise.

### **Buchung über Romantikhotel DAS LINDNER**

Kontakt DAS LINDNER:  
Marienplatz 5, 83063 Bad Aibling  
E-Mail: [info@das-lindner.com](mailto:info@das-lindner.com)  
Tel: +49 8061 9063-0



**Jost Deitmar**  
Hotelinhaber DAS LINDNER



Persönliche Anfragen zum Seminar  
über Christopher und Denise.

**Kontakt Christopher Ofenstein**

Mobil: 01511 – 1669527

E-Mail: [info@christopher-ofenstein.de](mailto:info@christopher-ofenstein.de)

**Kontakt Denise Ritter**

Mobil: 0177 – 3599999

E-Mail: [leben@deniseritter.com](mailto:leben@deniseritter.com)