

Die eigene Mitte stärken

Eine Selbstfürsorgeweche mit Meditation, Körperarbeit und Shiatsu in Kefalonia / Griechenland

Termin: 01.09. – 05.09.2017

Leitung: Michaela Knorr

Eine Selbstfürsorgeweche für Menschen, die sich im Alltag um andere kümmern.

Ob Körper- oder Psychotherapeuten, Pflegepersonal, Physiotherapeuten, Erzieherinnen oder Menschen, die ihre Familie organisieren: Alle geben ihre Präsenz und Aufmerksamkeit an andere.

Diese Woche bietet die Möglichkeit, nur für sich selbst zu sorgen: im Kurs mit sanften, aber stärkenden Körperübungen, mit angeleiteten Behandlungen und Berührungen aus dem Shiatsu, mit Meditationen, Achtsamkeitsübungen oder kleineren Wanderungen; in der freien Zeit des Tages die Seele baumeln lassen am türkisblauen griechischen Meer oder bei Spaziergängen im Bergdorf Lourdata.

So kann jede/r Zeit für sich finden, die er/sie braucht, um bei sich anzukommen, die eigene Mitte wieder- und zu sich zu finden.

Wer Shiatsu kennt, weiß um die unterstützende und harmonisierende Wirkung auf Körper und Geist. Es eröffnet uns den Weg zu mehr Vitalität und ein gutes Körpergefühl. Ähnlich sind die Wirkung von Qi Gong, Meditationen, Trance- und Körperreisen und anderen Körperübungen, die wir während dieser Woche durchführen.

Ein abwechslungsreiches Programm am Vormittag, den Nachmittag frei zum Seelebaumeln-Lassen oder Baden im Meer – dies ist ein idealer Cocktail, um sich nach einer Woche rundum wohl und gestärkt zu fühlen und wieder an die eigene Quelle angeschlossen zu sein.

An einem besonderen Kraftort ca. 300 m vom Meer entfernt wohnen wir auf der schönen Insel Kefalonia in einer privaten Pension. Ideale Bedingungen für unseren Kurs ...

Anmeldung und Information

Michaela Knorr – -Erasmusstraße 16, 79098 Freiburg,

Tel. 07661-907435 oder 015781578786

michaela@shiatsuzentrum-freiburg.de, www.shiatsuzentrum-freiburg.de

Trifilli – das Seminarhaus

Mitten im Hang des kleinen Dorfes Lourdata liegt versteckt im Grün unser Seminarhaus. Eine kleine, familiäre Pension inmitten der Blütenpracht des Insel Südens von Kefalonia. Die Unterbringung findet in einfachen, aber sehr liebevoll gestalteten Einzel- bzw. Doppelzimmern statt. Alle Zimmer sind mit Dusche/WC und Balkon ausgestattet. Eine herzliche Atmosphäre, Frühstück und ein üppiges, leckeres Abendessen in gemeinsamer Runde gehören dazu.

Der großzügige Seminarraum gibt den Blick frei auf das Meer, dessen Strand ca. 300 m hangabwärts liegt. Am Fuße des Berges Enos ist dies eben ein Ort, der für unseren Zweck wie geschaffen scheint. Ein Ort der Kraft und Stille.

Tagesablauf

Pro Kurstag wird ca. 4–5 Stunden Unterricht sowie eine freiwillige Meditation angeboten. Am frühen Morgen bringen uns Meditationen und Übungen des Qi Gong am türkisblauen Strand von Lourdata in Bewegung. Das Meer lädt uns anschließend zum Schwimmen ein. Nach dem Frühstück beschäftigen wir uns dann ca. 4 Stunden mit Körperarbeit, Shiatsu und Übungen, die für unsere Gesundheit und das Erfahren der eigenen Mitte hilfreich sind, dazu gehören auch Selbsthypnoseübungen sowie bewegte und stille Meditationen. Einige Nachmittage und der Abend stehen zur freien Verfügung. Je nach Bedürfnis wird ein Tag der Kurswoche frei sein. Es werden freiwillige Abendmeditationen angeboten.

Leistungen

- Bei eigener Anreise Unterbringung in der Pension Trifilli in Lourdata im Doppel- oder Einzelzimmer mit Halbpension (7 Übernachtungen) Anreisetag ist der 31. August 2017!
- Täglich 4–5 Stunden Unterricht mit Qi Gong, Shiatsu, Achtsamkeitsübungen und Meditationen
- Konstante Begleitung während der ganzen Woche

nicht eingeschlossen sind:

- Getränke, Trinkgelder, Mittagessen
- Ausflüge

Preise

Kurs € 270,-

zusätzlich:

7 Tage im Doppelzimmer:

Unterkunft HP € 310,-

Unterkunft inkl. Kurskosten € 580,-

7 Tage im Einzelzimmer:

Unterkunft HP € 400,-

Unterkunft inkl. Kurskosten € 670,-

7 Tage im Dreier- oder Vierzimmer:

Unterkunft HP € 285,-

Unterkunft inkl. Kurskosten € 555,-

Informationen über günstige Flüge oder andere Anreisemöglichkeiten werden auf Anfrage gerne übermittelt.

Und dann noch das Kleingedruckte:

Mit der schriftlichen Anmeldung und einer Anzahlung von € 100,- wird der Platz reserviert. Der restliche Betrag muss bis spätestens 1. Juli 2017 bezahlt werden.
Kontoverbindung: Volksbank Freiburg, DE8768090000027693709, Kennwort „Griechenland“.

Hin- und Rückreise muss selbst gebucht werden und kann auf Anfrage als Gruppenbuchung erfolgen. Bei Rücktritt bis 1. Juli 2017 fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 50,- an. Danach wird der gesamte Kursbetrag fällig, es sei denn, sie stellen eine Ersatzperson.

Bei Ausfall des Kurses aus meinem Verschulden erstatte ich die volle Gebühr zurück, weiteren Schadensersatz leiste ich nicht. Die Veranstalterin übernimmt keine weiteren Haftungen.

Jeder Teilnehmer nimmt freiwillig und in eigener Verantwortung teil. Alle Anweisungen sind Anregungen.