

Bewusste Auszeit auf Kreta

Urlaubsseminar mit Inspirationen
für ein bewussteres Leben

vom 31.10. – 7.11.2020



Die in Bewusstheit gelebte Auszeit eröffnet uns einen **Zugang zu den Ressourcen in uns**, mit welchen wir den Herausforderungen des Alltags gestärkt und mit Selbstvertrauen begegnen können. Eine bewusst gestaltete Auszeit erhöht auf diese Weise die **seelische Widerstandsfähigkeit (Resilienz)**. Krisen in Beziehungen, Beruf oder Familie können so leichter bewältigt und gelöst - persönliche Ziele und Visionen entwickelt werden.

Die sechs Seminartage thematisieren die **schamanischen Prinzipien der hawaiianischen Hunas**:

Freiheit, Sammlung, Leben im Hier und Jetzt, Annehmen was ist, **(Selbst-)Vertrauen** und **Flexibilität**. **Bewusstheit** - das erste Prinzip (IKE) - ist Thema des gesamten Aufenthalts.



Die Seminarinhalte inspirieren Dich ...

- Muster und Blockaden loszulassen und zu transformieren
- die Beziehung zu Dir selbst und anderen neu zu definieren
- Grenzen zu erfahren und gegebenenfalls neu zu stecken.

Zentrum Philoxenia Kreta, Souda-Bucht, Plakiás, GR

Das HOTEL SOUDA MARE verfügt über 15 einfache Doppelzimmer mit Dusche/WC/Klimaanlage/Balkon oder Terrasse. Alle Zimmer sind zur Meereseite hin orientiert und geben einen wunderschönen Blick frei.



Unterkunft und Verpflegung

495 € (vor Ort in bar zu begleichen)



7 Übernachtungen, reichhaltiges Frühstücksbuffet mit hausgemachten Marmeladen und Aufstrichen sowie frisch gepresstem Orangensaft. Mehrgängiges Abendessen mit vegetarischen und veganen, mediterranen Spezialitäten.

Seminarpreis zzgl. Anreise, Unterkunft & Verpflegung

480 € bei Buchung bis 1. April 2020
580 € bei Buchung bis 1. Juli 2020
680 € bei Buchung bis 1. Oktober 2020
780 € nach dem 1. Oktober 2020

Anreise

In Eigenregie z. B. Frankfurt – Heraklion – Frankfurt ca. 300€. Flughafensammeltransfer ab Heraklion inklusive.

Bitte den Flug nicht vor Bestätigung des Zustandekommens der Reise buchen (Mindestteilnehmerzahl 12!).

Seminarleitung und Buchung bei



Klaus Gabriel Peill -

Gesundheitspraktiker (BfG)

Email info@quinta-essentia.de

Web www.quinta-essentia.de

Telefon 06236 / 44 94 766

mobil 0171 / 774 19 85

