

Mehr als Urlaub

Freundschaft und Selbstmitgefühl



6 Tage MEA-intensiv in Lentas (Kreta) 23.-28. Mai 2015

(weitere Termine ab 4 Pers. n. Abspr. mögl.)

Herzlich Willkommen

Sie möchten mehr als Urlaub erleben? Sich eine Pause vom Alltag nehmen, in der Sie sich erholen – über die Urlaubszeit hinaus? In der Sie sich bewusst machen, was Sie können, geben und brauchen? Und diese Erfahrung in Ihren Alltag daheim integrieren?



Im MEA-intensiv-Seminar kombinieren Sie Urlaub mit Impulsen, die zum Urlaub passen:

- ☀ MEA – Meridian-Energie-Arbeit ist eine Methode aus der Energetischen Psychologie, ähnlich dem EFT (Emotional Freedom Techniques, Gary Craig). Sie basiert auf elektrochemischer Einwirkung aufs Nervensystem -u.a. mittels Klopfakupressur- und ermöglicht es uns, eingefahrene Gedanken- und Gefühlsmuster zu überwinden. MEA ist Außerdem eine „Entspannungsmethode ohne langes Üben“.
- ☀ Selbstmitgefühl ist ein wesentlicher Aspekt von MEA. Ist Selbstliebe für Veränderung wie das Wasser fürs Kochen? Wie und woraus schöpft man sie?
- ☀ Helfen Freunde, wenn uns das Wasser ausgeht – oder bis zum Hals steht? Beste Freunde, freundliche Menschen oder unser engster potenzieller Freund: Wir selbst?

Mehr als Urlaub

Lentas ist ein kleiner Ort an der Südküste Kretas. Ihre Anreise führt Sie über die Insel bis zu einer Bucht, die vom „Löwenfelsen“ begrenzt wird. In der Antike stand hier ein Asklepios-Heiligtum, in dem Ratsuchende im Traum Heilung erfuhren.

Sie können entspannt Urlaub machen und dabei die freund(schaft)liche Unterstützung der Gruppe und/oder Seminarleitung nutzen, um mit Ihren Anliegen weiter zu kommen und aufzutanken.



Sie können wählen zwischen:

Einzel statt Gruppe 480,- € (6 Tage zu individ. Zeit und Thema)	Gruppenteilnahme 290,- € (Frühbucher bis 6 Mon. im Voraus 260,- €)
(Tel.) Ausgangssituations- und Zielklärung	
tägl. Einzelcoaching (60 min)	morgens tägl. 3 Std. Gruppeneinheiten
abends optional Yoga Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen	abends optional Yoga Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
Abschlussgespräch	
(Tel.) Nachgespräch ca. 2 Wochen nach Ankunft zuhause	

gemeinsame Anmeldung von mind. 4 Personen: 30,- Euro Rabatt/p.P.

Und noch mehr

Das Angebot „Mehr als Urlaub“ ist auf Individualreisende ausgerichtet. Sollten Sie jedoch Fragen zu Anreise oder Unterkunft haben oder ein Pauschalangebot wünschen, helfe ich Ihnen gerne weiter.

Planen Sie mit mind. 3 weiteren Personen zu kommen, können Sie auf Wunsch auch andere Termine und Themen mit mir vereinbaren.

Möchten Sie *Einzel statt Gruppe* als Paar besuchen, verdoppeln sich die Coachingzeiten.

Sie erreichen mich auch in Deutschland

Kommen Sie zu Einzelsitzungen nach Osnabrück (Beratung auch via (Bild-) Telefon oder Internet möglich), finden Sie ein Gruppenangebot oder buchen Sie mich für eine Fortbildung in Ihrem Unternehmen.

Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen.

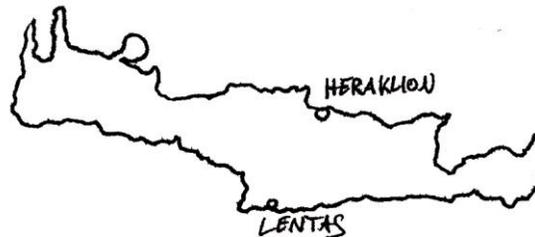


Kerstin Horngacher, Dipl.-Psych., fundierte Ausbildungen in systemischer Therapie und Beratung, Coaching und Supervision (IFW/SG). Seit 2002 Energetische Psychotherapie. In Anwendung und Lehre tätig, aus Osnabrück.

Mehr als Urlaub...



... in Lentas, an der Südküste Kretas



Weitere Informationen und Anmeldung

Kerstin Horngacher
Iburger Str. 194
49082 Osnabrück

Tel., AB & Fax: 0541/9587657

Email: Kerstin.Horngacher@t-online.de
Betreff (bitte angeben): Mehr-als-Urlaub
www.kerstin-horngacher.de

Zum Ort: www.lentas-online.com

Für günstige Flüge empfiehlt sich eine frühe Anmeldung. Sobald Sie Ihren Flug gebucht haben, organisiere ich Ihnen auf Wunsch gern Unterkunft und Taxitransfer. Bitte erst Ihre Teilnahmebestätigung abwarten.

Vor- und Zuname
Straße
Postleit- Zahl, Ort
Email- Adresse
<input type="checkbox"/> Ich möchte das Gruppenangebot „Mehr als Urlaub“ nutzen am Datum: _____ 20____ <input type="checkbox"/> Ich bringe ≥3 weitere Teilnehmer/innen mit. <input type="checkbox"/> Ich möchte <i>Einzel statt Gruppe</i> buchen. <input type="checkbox"/> Bitte nehmen Sie Kontakt zur Terminvereinbarung auf.
Ort, Datum
Unterschrift