

Mehr als Urlaub

Liebevoll Achtsamkeit



6 Tage Selbsterfahrung in Lentas (Kreta)

7.- 12. Juni 2014

(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 Ihre Sinne auf das richten, was Sie stärkt? Und in der Sie lernen, wie Sie diese Erfahrung auch auf daheim übertragen können?



Im Selbsterfahrungsseminar kombinieren Sie Urlaub mit Impulsen, die zum Urlaub passen:

- ☀ Positive Psychologie ist ein Ansatz, der die Wahrnehmung auf das Positive richtet, um das Wohlbefinden zu mehren.
- ☀ Achtsamkeit ist die erlernbare Kunst, zwischen sich, seinen Gefühlen und seinen Gedanken zu unterscheiden.

Und da bei Achtsamkeit auch gelegentlich unliebsame Aspekte in den Fokus rücken könnten...

- ☀ ...können Sie MEA erlernen und nutzen, um Störendes auf angenehm leichte Art (und liebevoll) zu behandeln. MEA ist dem EFT ähnlich, wird häufig verkürzt auch als „Klopftherapie“ bezeichnet.

Mehr als Urlaub

Lentas ist ein kleiner Ort an der Südküste Kretas. Die Anreise über die Insel bis zur kleinen geschützten Bucht, an deren Westseite der „Löwenfelsen“ ruht, entführt Sie aus dem Alltag wie in eine andere Welt. In der Antike stand hier ein Asklepios-Heiligtum, in dem Ratsuchende im Traum Heilung erfuhren. Lentas eignet sich, um Stress abzubauen, Ihre Ressourcen zu aktivieren, Ihre Selbstheilungskräfte zu stärken und sich und Ihre Umwelt in liebevoller Achtsamkeit zu erforschen.



Sie können wählen zwischen:

Angebot für Einzelperson 480,- €	Gruppenteilnahme 260,- € (ab 1.1.2014 290,- €)
Ausgangssituations- und Zielklärung	
tägl. Einzelcoaching	morgens tägl. Gruppeneinheiten
Entspannungsjoga tägl. möglich	abends tägl. Entspannungsjoga
Abschlussgespräch (Tel.) Nachgespräch ca. 2 Wochen nach Ankunft zuhause	

Gruppen ab 4 Pers: 30,- Euro Rabatt/p.P.

Und noch mehr

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

Sie können eine Woche individuell als Einzelperson buchen, ab 4 Personen eine Gruppe zu Ihrem Wunschthema vereinbaren oder/ und zusätzlich zu einem Gruppenangebot Einzelstunden vereinbaren.

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.

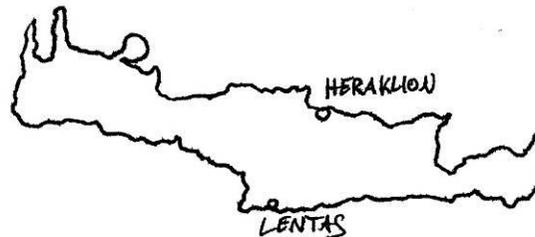


Kerstin Horngacher, Dipl.-Psych., fundierte Ausbildungen in systemischer Therapie und Beratung, Coaching und Supervision (IFW/SG). Seit 2002 Energetische Psychotherapie. In Anwendung und Lehre tätig, aus Osnabrück.

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 Seminarteilnahmebestätigung abwarten.

Vor- und Zuname
Straße
Postleit- Zahl, Ort
Email- Adresse
Bitte reservieren Sie mir einen Platz für „Mehr als Urlaub“ in Lentas/Kreta Datum: _____ 20____
Ort, Datum
Unterschrift