

# Mehr als Urlaub

## Aufatmen und Entspannen



**6 Tage MEA am Meer  
in Lentas (Kreta)**

**30. Mai- 4. Juni 2020**

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

### Herzlich Willkommen

Möchten Sie mehr als Urlaub? Sich eine Pause zum Aufatmen und Entspannen schenken? Einen Abstand zu Ihrem Alltag, auf den Sie sich jetzt schon freuen können? Möchten Sie in einer kleinen Gruppe oder allein, anhand von unterschiedlichen Impulsen und Übungen neu auf sich schauen? Meinen Sie, dass für eine frische Perspektive der Blick aus der Ferne mit einer erfahrenen, professionellen Begleitung angenehm wäre? Dann können Sie aufatmen und entspannen: Fühlen Sie sich eingeladen.



Mit MEA am Meer machen Sie mehr als Urlaub:

- ⚙ MEA – Meridian-Energie-Arbeit - ist eine Stressbewältigungsmethode, die Klopfakku-pressur nutzt, ähnlich wie EFT (Emotional Freedom Techniques, Gary Craig). Sie ermöglicht zu entspannen, ohne lange zu üben. (mehr: [www.kerstin-horngacher.de](http://www.kerstin-horngacher.de))
- ⚙ Sie erleben weitere individuelle nonverbale & sprachliche Selbsterfahrungsanregungen,
- ⚙ Entspannungsübungen, Zeit für sich...
- ⚙ ...und Sie werden von einem ortskundigen, professionellen Team sorgsam begleitet.

### Mehr als Urlaub

Lentas ist ein kleines Dorf an der Südküste Kretas. In der Antike stand hier ein Asklepios-Heiligtum. Menschen suchten es auf, um „im Schlaf“ zu heilen. Vom Tempel sind nur noch Fragmente erhalten. Doch auch heute noch wird Lentas von vielen Reisenden als „Kraftort“ bezeichnet. Es lädt ein, neben dem Meer, den Strand, die Berge, Felsen und Höhlen auch die Menschen und sich selbst zu entdecken.



Sie können wählen zwischen:

<b>Einzel statt Gruppe</b> <b>480,- €</b> (6 Tage zu individ. Zeit und Thema)	<b>Gruppenteilnahme</b> <b>290,- €</b> (Frühbucher bis 6 Mon. im Voraus <b>260,- €</b> )
(Tel.) Ausgangssitua- tions- und Zielklärung	UE = 45 min Einheit
tägl. Einzelcoaching (60 min)	morgens tägl. 4 UE Seminar (div. Orte)
optional abends 1 UE MEA-Entspannung in der Natur	abends optional 1-2 UE sanfte Körperentspannung
Abschlussgespräch	
(Tel.) Nachgespräch ca. 2 Wochen nach Ankunft zuhause	

Bei gemeinsamer Anmeldung von mind. 4 Personen sind auch andere Seminartermine vereinbar, 260€ 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, helfen wir 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, kostet Sie das Angebot 680,- €.

## Sie erreichen mich auch in Deutschland

Kommen Sie nach Osnabrück, wählen Sie Beratung über Telefon/Internet, 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.-Psychologin, fundierte Ausbildungen in systemischer Therapie und Beratung, Coaching und Supervision (IFW/ SG). Seit 2002 MEA-Tutorin. In Anwendung und Lehre tätig. Mein Mann ist Grieche und unterstützt mich in Lentas.

## Weitere Informationen und Anmeldung

Kerstin Horngacher  
Fridtjof-Nansen-Str. 25  
49088 Osnabrück

Tel., AB & Fax: 0541/9587657

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

Zum Ort: [www.lentas-online.com](http://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 am Gruppenangebot „Mehr als Urlaub“ teilnehmen. 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"/> Sonstiges:
Ort, Datum
Unterschrift

## Mehr als Urlaub...



## ... in Lentas, an der Südküste Kretas

