

GRIECHENLAND | CORFU die grüne insel im ionischen meer seminare



ein reiseangebot einer partnerfirma von
 andersreisen – kreativ

infos - ort - seminare

soweit das auge reicht ein meer von olivenbäumen und zypressen. eingetaucht in das licht der ägäis den tag geniessen, die seele baumeln lassen, neuen ideen nachspüren und sich am sein erfreuen.

ferien im »ouranos-club«

- ein platz der begegnung für singles, paare & familien
- offenes meditativ- & kreativangebot
- intensivseminare
- köstliche vegetarische küche
- herrliche natur
- meer & strand ganz nah

Klimatabelle

Alle angegebenen Werte sind Durchschnittswerte.

	Jan	Feb	März	April	Ma	Juni	Juli	Aug	Sept	Ok	Nov	Dez
Temperaturen/°C	14	14	16	20	23	28	29	30	29	23	19	15
Sonnenschein/Tag	4	6	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5
Wassertemperatur	14	14	14	15	18	22	24	24	23	21	19	16

Zeitvergleich: 12.00 in Deutschland = 13.00 in Griechenland



tausende von olivenbäumen

mit ihren knorrigen, jahrhundertealten stämmen laden ein im schatten zu verweilen, ihre wohlthuende ruhe zu geniessen. wilde kräuter wie thymian & oregano verbreiten ihren duft in der warmen sommerbrise. abgelegene buchten, versteckte tavernen wollen gefunden werden. hier fällt die zeit von uns ab, wir geniessen den augenblick, der eine kleine ewigkeit dauert .

das ruhige hinterland mit seinen vielen zypressen

und kleinen dörfern laden dazu ein, das einfache & ursprüngliche griechische leben, abseits der touristenzentren, zu entdecken. im kontrast dazu finden wir an der küste viele orte, wo lebhaftes treiben herrscht, & die vergnügungen der modernen zeit die beschaulichkeit der fischerdörfer verdrängt haben.

venezianische palazzi

in der hauptstadt – kerkyra – schlendern wir durch kleine, verwinkelte gässchen der altstadt und treffen uns in einem der



schönen alten arkadencafes nach dem einkaufsbummel auf einen griechischen kaffee. hier in der stadt ist der geschichtliche einfluss am deutlichsten zu sehen – die altstadt und die terracottafarbenen palazzi erinnern an venedig, das corfu lange zeit beherrschte, wieder andere bauten an die kriegerischen einfälle der franzosen und briten. die wohl berühmteste urlauberin ist die österreichische kaiserin elisabeth, »sissi«, die im süden der insel in ihrem vanillegelben märchenschloss versuchte inneren frieden zu finden. auch der deutsche kaiser wilhelm ii. erkannte die heilkraft der würzigen luft & kam immer wieder.

anreise

anreisetag ist der **samstag**. sammeltransfers auf corfu (ca. 1 std. fahrzeit). mit dem **flugzeug** von allen grösseren deutschen, und schweizerischen flughäfen.

gerne buchen wir ihnen einen charterflug zum aktuellen tagespreis ein.

fähren von italien aus (venedig, ancona, brindisi) auf anfrage.

unser club

ist ein treffpunkt für offene und neugierige menschen jeden alters. hier kann man leicht mit interessanten menschen und gleichgesinnten in kontakt kommen – beim essen auf der grossen terrasse im licht der abendsonne, bei einem der vielen angebote des offenen programms, bei gemeinsamen ausflügen, beim tanzabend oder bei einem drink in der mondscheinbar. bei langen gesprächen unterm sternenhimmel haben schon so manche freundschaften begonnen...

lage und unterkunft

der ouranos-club befindet sich im grünen nordwesten corfus zwischen agios- stefanos und arillas, am ortsrand von zwei kleinen dörfern, die vom »grossen tourismus « noch etwas verschont geblieben sind. die häuser des clubs liegen idyllisch zwischen olivenhainen im umkreis von max. 15 gehminuten zum hauptgebäude. fast alle zimmer sind zur meerseite gelegen. zwei schöne lange sandstrände verlocken zum baden & sind in ca. 10 minuten zu fuss erreichbar. supermärkte & tavernen befinden sich ebenfalls in der nähe. kleine griechische dörfer sind in traumhaften panorama-wanderungen leicht zu erreichen.

wohnen

zimmer mit eingeschränktem meerblick: sie wohnen in einfachen, ebenerdigen doppelzimmern, überwiegend im erdgeschoss des haupthauses in der kat. 1 mit kühlschrank, dusche, wc, terrasse zur meerseite. bedingt durch die bewachungen mit palmen und sträuchern ist ein meerblick gar nicht oder nur bedingt möglich. kürzeste entfernung zum restaurant, meditationsraum und mondscheinbar.

zimmer mit meerblick: sie wohnen in einfachen doppelzimmern im haupthaus/1. stock (kat.1) oder vorwiegend in den kat. 2-bungalows, gleich unterhalb vom haupthaus, z.b. haus kostas, mit kühlschrank (teils mit kleiner küche), dusche, wc, balkon oder terrasse zur meerseite.

komfortzimmer mit meerblick: sie wohnen in etwas geräumigeren, hellen doppelzimmern beider kategorien in neuerer bauart, z.b. haus alexandra, mit kleiner wohnküche, kühlschrank, dusche, wc, balkon oder terrasse zur meerseite. je nach bewachung ist der meerblick etwas eingeschränkt. entfernung zum haupthaus durch den olivenhain ca. fünf minuten.

zimmerkategorien: in beiden kategorien können gegen aufpreis die doppelzimmer (dz) als einzelzimmer (ez) benützt werden. die zimmerausstattung ist landestypisch einfach und zweckmässig.

in kat. 1: kleine appartements für 1 – 2 personen mit einem doppelzimmer / eigener dusche / wc / terrasse oder balkon.

in kat. 2: grosse appartements für 2 – 4 personen mit zwei doppelzimmern, gemeinsamer dusche / wc / terrasse oder balkon.

verpflegung

köstliche vegetarische küche, mit reichhaltigen frühstücks- und abendbüfett. das essen wird im freien auf der schönen clubterrasse mit blick aufs meer eingenommen.



haupthaus



haus kostas



haus alexandra





jahresübersicht - seminare

im anschluss oder vor einem seminar kann ein erholungs- & badeurlaub mit dem »offenen« meditations & kreativprogramm gebucht werden (siehe seite 1015)! die einwöchigen seminare finden in der regel von sonntag bis freitag statt. die samstage dienen der an- und abreise. nachmittags bleibt genügend freie zeit um am strand zu sonnen und zu entspannen. das seminarzentrum des ouranosclubs liegt in wunderschöner panoramalage oberhalb der clubanlage in agios stefanos. mehrere häuser mit weitem blick auf das nahe glitzernde meer gruppieren sich rund um den grossen gruppenraum und die essensterrasse.

reisetermine & preisliste – intensivkurse im seminarzentrum

10.05. – 17.05. lebendige stimme – voiceflow®	regina lindinger	1295.-
10.05. – 17.05. das leben neu erschaffen / realighting®	ingrid hack	1295.-
17.05. – 24.05. deine »mal-reise«	lydia kafka	1195.-
17.05. – 24.05. yoga aus indischen quellen	eberhard bärr	1295.-
24.05. – 31.05. hatha-yoga, rezitation, meditation	silvia grupp	1295.-
31.05. – 07.06. yoga und pilates – energie	elke beiner	1295.-
07.06. – 14.06. yoga und meditation –balsam	elke beiner	1295.-
14.06. – 21.06. die goldene mitte finden	andré höfer	1395.-
28.06. – 05.07. griechisch tanzen – erleben	k.wohlebe/e.mou.	1195.-
05.07. – 12.07. das erwachen im körper	divo h. köppen	1395.-
12.07. – 19.07. liebe & sinnlichkeit; biodanza	a. gold/w.hofb.	1395.-
12.07. – 19.07. emotionale freiheit (eft)	i. schultheiss	1255.-
19.07. – 26.07. tantra sommer intensive	m. kuhn / f. fiess	1595.-
26.07. – 02.08. coming home - tantra	s. ratje / a.wienh.	1395.-
02.08. – 09.08. alles in farbe –kreativseminar	klaus albert	1175.-
02.08. – 09.08. tarot – bilder als seelenspiegel	c. marchner	1255.-
09.08. – 16.08. die magie des augenblicks	helmut sieczka	1375.-
23.08. – 30.08. lachen ist das ja zum leben	herta edtl	1375.-
23.08. – 30.08. im herzen leben	ernst kobler	1325.-
30.08. – 06.09. lebendige stimme – voiceflow®	regina lindinger	1375.-
30.08. – 06.09. das leben neu erschaffen / realighting®	ingrid hack	1375.-
06.09. – 13.09. in einklang sein dr.	k.biedermann	1445.-
13.09. – 20.09. qi gong und meditation	m. schwarze	1395.-
20.09. – 27.09. tai chi, qi gong und meditation	nancy held	1295.-
04.10. – 11.10. lebendig sein – tanz- & heilung	amei helm	1195.-
04.10. – 11.10. schreiben - heilungsweg der seele	ruth wegner	1195.-
11.10. – 18.10. qi gong – lebensfreude	vera kaltwasser	1295.-
11.10. – 18.10. »goldener drache«	jochen fölsing	1095.-
18.10. – 25.10. griechisch tanzen –erleben	k.wohlebe/e.mou.	1135.-

▪ es besteht kein anspruch auf präsenz des erwähnten seminarleiters. diese/r kann auch durch einen gleich qualifizierten leiter ersetzt werden. der/die teilnehmer garantiert, dass er sich in der lage fühlt an dem teilweise intensiven gruppenprozessen teilzunehmen und bereit ist, für sich selbst die verantwortung zu übernehmen. mindestteilnehmerzahl: 6 personen falls Sie Ihre reisedokumente nicht spätestens 8 tage vor abreise erhalten haben, haben Sie andersreisen-kreativ umgehend zu benachrichtigen.

leistungen & preisinformation

- halbpension (vegetarisch) ▪ sammeltransfers auf corfu (hin und zurück). 8 uhr & bis 24 uhr ▪ seminargebühr
- unterkunft im dz (doppelbelegung)/ du/wc/blk o. terr in kategorie 2 ▪ halbe dz-buchungen sind möglich, sofern eine gegenbuchung erfolgt. ansonsten wird der ez-zuschlag erhoben.
- **aufpreise einzelzimmer & zimmerkategorien:** doppelzimmer zur alleinbenutzung: 160.-/woche / zimmerkategorie 1: 40.-/woche // komfortzimmer: 55.-/woche





infos - seminare

lebendige stimme – voiceflow®

10.05. – 17.05.08 und 30.08. – 06.09.08

stimmbefreiung, körperklang und trommelsang

regina lindinger freie sängerin, musikerin und lebendige stimme aus münchen. begründerin der methode voiceflow® seit über 20 jahren konzerte, eigene cds, seminare und trainings im in- und ausland.

in dieser urlaubswoche verbinden wir das spontane vergnügen an lauten und klängen mit einer intensiven und sehr heilsamen atem- & stimmarbeit. wir erwecken den ganzen körper zum instrument, geniessen klang und vibration & »gehörchen« der melodie und dem puls des augenblicks. die liebevolle begegnung mit unseren »urtönen« führt uns zur innersten quelle, zu wahrheit, lebensfreude & echter ausdruckskraft. tiefe entspannung und erholung stellt sich ein, innere bilder tauchen auf, und es entfaltet sich ein neues, sehr beglückendes selbstvertrauen.

- unser volles potential entfalten - gesang der seele - das lied der stille
 - lautkraut und tönschön, schreibfrei und lachwach in hülle und fülle
- zusätzlich im angebot: QLB meditation und kundalini, 1x realighting® mit ingrid hack- und ein konzert mit regina lindinger – für teilnehmer frei!

kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis CHF 1295,- / 1375,-

das leben neu erschaffen

10.05. – 17.05.08 und 30.08. – 06.09.08

alte muster & programme mit realighting® in neue lebensmöglichkeiten umwandeln

ingrid hack dipl.psych. u. autorin. gestalt- u. familientherapie, initiatische therapie (nach karlfried graf dürckheim). realighting® ist die quintessenz ihrer langjährigen therapeutischen und spirituellen erfahrungen.

konditionierungen und glaubenssätze aus der vergangenheit bewirken eine verzerrte wahrnehmung der heutigen realität und verursachen probleme aller art! ohne es zu wollen ziehen wir immer wieder menschen und situationen an, die den alten programmen und emotionen unserer kindheit entsprechen. das lässt sich ändern! vitalität und lebensfreude kehren zurück-, sobald wir diese behindernden reaktionsmuster in neue seins- und lebensmöglichkeiten transformieren. wir werden frei zu neuem fühlen und handeln – frei für das leben, das wir uns wünschen!

zusätzlich im angebot: QLB-atem-meditation und 1x VOICEFLOW® mit regina lindinger. bitte mitbringen: schreib- und malzeug, schmusetier oder k-leines kissen und das arbeitsbuch zur methode: ingrid hack- »davon will ich mich befreien!« (kösel)

kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis 1295,- / 1375,-

deine »malreise«

17.05. - 24.05.08

lydia kafka freischaffende, selbstständige künstlerin in malerei/bildhauerei/gestaltung, div. ausstellungen, studium bildende kunst an der akademie f.c. n., pädagogin, bauzeichnerin, eigene kreativwerkstatt: »werkstattinsel« für erw. & kinder, mitarbeit seit 2002 in der kreativwerkstatt im ouranosclub.

deine reise zum malen führt dich an einen wunderschönen platz auf corfu. das blau-türkise farb- & wechspielspiel von himmel und meer, der sand-kieselstrand, der kleine fischerhafen, die bezaubernden sonnenuntergänge oder auch der jahrhundertealte olivenhain, laden dich zu deiner »malreise« ein. deine begeisterung für die schönheit der natur, dein einlassen auf farboxperimente, lassen deiner fantasie & kreativität freien lauf. du wirst dort abgeholt, wo du gerade stehst, in deiner künstlerischen entwicklung & erfahrung. mit hilfe der leuchtkraft der acrylfarbe und mit der leichtigkeit der aquarellfarbe, lassen sich deine skizzen in einzigartige bilder verwandeln. der gemeinsame austausch in bildbesprechungen & betrachtungen, steht genauso im mittelpunkt wie die suche nach einem persönlichen malstil. der abschluss deiner »malreise«, wird eine gemeinsam geplante ausstellung sein. hier unter der griechischen sonne triffst du auf gleichgesinnte, die sich gern etwas mehr zeit nehmen für die malerei. natürlich bleibt auch zeit & raum für die stille, für kleine spaziergänge, schwimmen, strand... ich freue mich, dich auf deiner »malreise« begleiten zu dürfen.

kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis 1195,-





yoga aus indischen quellen

17.05. – 24.05.08

eberhard bärr lebte 15 jahre in indien, ausbildung als yogalehrer und yogatherapeut im vivekanandainstitut in bangalore, lebte 10 jahre mit seinem lehrer sukumar in südindien und vertiefte sein wissen in die indische vedantalehre.

wie man einen natürlichen zustand ohne spannungen in sich wieder entdeck-t, wird in indien von vielen spirituellen lehrern, sowie von den alten indischen weisheitslehren vermittelt. dieses wissen hat seine aktualität nie verloren und wird in diesem seminar in einfacher und prak-tischer weise vermittelt. körper- und atemübungen des yoga führen uns zu einer wachen ruhe. wenn die wellen der unruhe verschwinden, reflektiert sich ein klareres bild über mich und die welt. klarheit löst leidvolle spannungen auf und führt zu einem leichteren und einfacheren leben.

kurszeit: 4 std. / tag | preis 1295,-

hatha-yoga, rezitation, meditation

24.05. - 31.05.08

silvia grupp yogalehrerin bdy/eyu, fortbildung für individuellen yogaeinzelunterricht bei r.sriram, unterricht in der tradition von krishnamacharya/ t.k.v. desikachar.

yoga führt sie zurück zu ihrer einheit von körper und geist. der atem spielt dabei eine zentrale rolle. kraftvolle asanas (körperübungen) und vinyasas (kombination von asanas) werden mit einer langsamen und gleichmässigen atemführung geübt. ziel ist es kraft und vitalität aufzubauen und zur inneren ruhe zu finden. ebenso werden wir kleinere mantras rezitieren. der klang hat eine unmittelbare und positive wirkung auf ihr wohlbefinden und den atem. es ist eine ideale vorbereitung für die inneren ruhe und meditation. sanft und achtsam beginnen wir den tag mit einer ersten übungseinheit. nach dem frühstück steht ihnen der tag zur freien verfügung und lädt zu strand-aufenthalten und vielfältigen wandertouren ein. am abend treffen wir uns wieder zum gemeinsamen üben. wir lassen den tag mit einer yoga-tiefenentspannung ausklingen (yoga nidra).

kurszeit: 4 std. / tag | preis 1295,-

yoga und pilates - energie und innere balance

31.05. - 07.06.08

elke beiner ärztlich geprüfte yogalehrerin, aus- und weiterbildung in verschiedenen yogatraditionen, dipl. pilatestrainerin, seminare im in- und ausland.

in diesem seminar treffen traditionelle yogaübungen harmonisch mit dem modernen pilatestraining zusammen. wir beginnen unseren tag mit sanften, regenerativen, dynamischen übungsfolgen aus dem yoga. erleben sie eine zeit der tiefen erholung & entspannung durch yoga nidra (yogische tiefenentspannung), meditation und atechniken aus dem pranayama. nach der yogapraxis gehen wir über in die pilatespraxis. pilates ist ein intensives und dabei sanftes körpertraining, das aus langsamen, fliessenden bewegungen besteht. mit pilates werden die muskeln und das bindewebe gestärkt, die konturen geformt, insbesondere die problemzonen an bauch, Oberschenkel und gesäss gestrafft. die kombination von yoga und pilates ist ein perfektes training für alle, die nicht nur etwas für ihren körper, sondern auch für haltung, entspannung und innere ausgeglichenheit tun wollen.

kurszeit: 4 std. / tag | preis 1295.-





yoga und meditation – balsam für die seele

07.06. - 14.06.08

elke beiner ärztlich geprüfte yogalehrerin, aus- und weiterbildung in verschiedenen yogatraditionen, dipl. pilatetrainerin, seminare im in- und ausland »der wahre beruf des menschen ist, zu sich selbst zu kommen«

meditation heisst »in die mitte kommen« bzw. »in seiner mitte sein«; sich einige zeit des tages von den äusserlichen dingen des alltags zurückzuziehen. sie lernen in diesem kurs meditationspraxis, atem- & konzentrationstechniken, sowie die kraft der mantras, tönen, gehmeditation, chakrameditation, visualisierungs- und lichtmeditation kennen. der einstieg in die meditationspraxis wird durch das bewusste ankommen im körper in der täglichen, sanften yogapraxis unterstützt. yoga spricht uns in unserer ganzheit an. er kann uns helfen, energie aufzutanken und zeigt uns möglichkeiten, verantwortungsvoller mit uns umzugehen. im wechselspiel von sanfter aktivität, stille und besinnlichkeit erleben sie wohlbefinden und entspannung.

kurszeit: 4 std. / tag | preis 1295,-

die goldene mitte finden

14.06. - 21.06.08

atmen, loslassen, tanzen, still sein...

andré höfer jg. 1967, verheiratet, dipl.psychologe, psychotherapeut (hpg), körperund gestalttherapeut und releasinglehrer, selbstständig in eigener praxis.

wenn das weibliche und das männliche, körper und geist, vergangenheit & zukunft im hier und jetzt im herzen (der mitte) zusammenkommen, ist vollkommene harmonie und gleichgewicht möglich. doch wenn wir z.b. das andere geschlecht oder den eigenen weiblichen/männlichen anteil meiden, lieber denken als fühlen (oder umgekehrt), wenn wir zuviel die stille suchen und uns zu wenig bewegen/tanzen (oder umgekehrt), wenn wir emotional an der vergangenheit hängen oder die zukunft fürchten, wenn wir zu viel oder zu wenig arbeiten bzw. ausruhen sind wir nicht im lot. und diese liste liesse sich beliebig weiterführen... was auch immer uns im denken, fühlen, (nicht)sprechen oder (nicht)handeln davon abhält, unser inneres gleichgewicht zu finden, können wir uns im hier und jetzt anschauen, ausdrücken und loslassen. wir werden uns in dieser woche der wunderbaren methoden des releasings und holotropen atmens bedienen. wir werden in stille sein und tanzen, lachen und, wenn es sein muss, auch weinen. deine seele, dein herz kennt den weg. du bist willkommen.

kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis 1395,-



griechisch tanzen - griechisch erleben

28.06. - 05.07.08 und 18.10. – 25.10.08

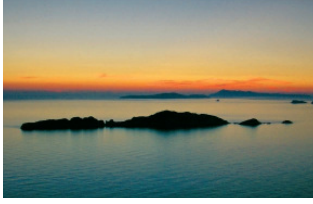
klaus wohlleb seit anfang an im ouranos club dabei, lebt seit 27 jahren mit seiner familie auf corfu und ist selbst schon zum griechen geworden.

eleni mousakitis seit 10 jahren als »frühstückseleni « im ouranos club beschäftigt, ist seit 7 jahren aktives mitglied im einheimischen tanzverein.

lass dich von der lebensfreude der griechen anstecken und tanze mit ihnen. dieses seminar bietet dir die möglichkeit griechische tänze, wie z.b. den sirtaki, den kalamattianos, chasaposerviko, agji georgi, funala ..., zu lernen. ausserdem möchten wir dich einladen mit uns land und leute kennen zu lernen. auf einem ausflug zu den vorgelagerten inseln oder in die berge wollen wir dir die griechische lebensweise und die schönheiten korfus näher bringen. du möchtest auf »griechisch « grüssen oder im lokal etwas bestellen? kein problem - klaus bietet dir die gelegenheit in seinem »griechisch für anfänger« in die griechische sprache einzutauchen. fragen, die du schon immer hattest (z.b wie wird olivenöl gemacht?), hier bekommst du die antwort. auch kulinarisch bringen wir dir griechenland näher. neben der vegetarischen küche, servieren wir auch fisch und lamm oder hase.

gesamtseminarzeit: 18 - 20 std. / woche | preis € 1195,- / € 1135,-





erwachen im körper mit dem alta major® - prinzip

05.07. – 12.07.08

divo h. köppen-weber heilpraktikerin, spirituelle therapeutin und lehrerin, entwickelte mit der alta major methode und der psychoinnergetic einen spirituellen, holistischen bewusstseins – und heilungsweg.

in diesem seminar lernen wir, wieder »aufzuatmen«, unseren körper »aufzurichten« und uns von unserem atem in eine neue vision beflügeln zu lassen – die vision von dem menschen, der wir wirklich sind: aufrecht, strahlend, gesund, gelassen, freudvoll und erfolgreich. zum alta major®- prinzip der natürlichen aufrichtung gehören neben der arbeit mit der gesamten wirbelsäule auch wesentlich die alta major®- atemlenkung und heilübungen: wir erkennen das wunder des zusammenspiels von innerer und äusserer haltung in der entdeckung des ist-zustandes unserer haltung und der davon abhängigen atmung. in entspannung erfahren wir das zusammenspiel von atemraum und körperform, die alta major®- atemlenkung, ein introspektives sehen durch berühren, die wertschätzung des ist-zustandes, den atem als unterstützung unserer imagination, die aufbauende magie des gesprochenen wortes, heilübungen für die stimme und unseren standpunkt: die füsse als wurzel unserer wahrnehmung

kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis 1395,-

liebe und sinnlichkeit mit biodanza

12.07. - 19.07.08

astrid gold geb.1957 ist biodanza gruppenleiterin seit 1997 und freischaffende künstlerin
wolfgang hofbauer geb.1948 ist biodanza gruppenleiter, initiiertes mann, projektmanager

das thema dieser ferienwoche ist herzliche liebe, kontakt und zärtlichkeit, erotik- und sexualität in kreativer und transzendenter verbindung für singles und paare. herzliche liebe, ist das zentrum von biodanza. die menschlichen linien des erlebens in biodanza sind vitalität, sexualität, kreativität, empfindsamkeit, transzendenz. im tanz verlierst du deine alten muster und glaubensvorstellungen, deine körperlichen und geistigen grenzen, du wirst weit! du gibst dich der musik-, deinem gefühl, deiner bewegung und den menschen der gruppe hin. kennst du diesen wunderbaren zustand, wenn sich die energie verdichtet, du zu schmelzen, zu verschmelzen beginnst? in liebe bist du mit allem eins, das ist transzendenz. in biodanza lieben wir das leben und feiern es im tanz zu ausgewählter guter musik. wir spannen einen bogen von kraftvoller kreativität zu berührung und erlebter empathie, und wenden uns liebevoll unserem inneren kind zu. so wächst lebensmut, lebensfreude und die fähigkeit zu lieben!

kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis 1395,-

emotionale freiheit (eft)

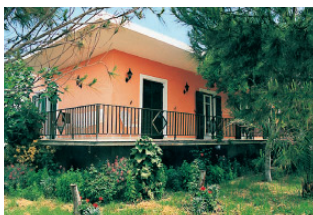
»klopf dich frei«- meridianpunkte-klopfen und andere balancen für den weg in geistiges und emotionales wohlbefinden

12.07. – 19.07.08

irmhild schultheiss kinesiologin, bewusstseins-trainerin, seminar- und vortragstätigkeit im bereich ganzheitliches sehttraining und schulung des bewusstseins.

mit sich in einklang sein, lebenslust spüren und ziele schwingvoll in die tat umsetzen. wer will das nicht? du bist eingeladen, deine emotionale freiheit zu kosten & die qualität von leichtigkeit und lebensmeisterschaft zu erleben. ein einfaches, schnell zu erlernendes programm mit meridianpunkteklopfen (eft) verschafft sofortige hilfe u.a. bei stress, ängsten und schuldgefühlen. weitere kinesiologische übungen lösen ebenfalls blockaden und aktivieren die selbstheilungskräfte. ausgeglichene, mehr energie und geistige klarheit resultieren daraus. mit phantasie-reisen, tanz, yoga & atemübungen verbindest du dich mit deiner körperweisheit und herztelligenz und lernst, verstand und gefühle besser im gleichgewicht zu halten. mit diesen impulsen findest und festigst du deine zielausrichtung für das, was du wirklich willst. in dieser heiteren urlaubsatmosphäre mit viel freizeit und im kontakt mit gleichgesinnten fällt es leicht, wohlbefinden und innere freiheit zu erleben.

kurszeit: 4std. / tag | preis 1255,-





tantra sommer intensive

»die innere sonne erwecken« für singles und paare

19.07. – 26.07.08

frank fiess & michaela kuhn leiten gemeinsam das institut für lebenskunst und tantra in berlin. im gesamten deutschsprachigen raum unterrichten sie ein breites spektrum von seminaren und mit grossem erfolg die 3jährige ausbildung der weg der liebe. ihre arbeit ruht auf den vier säulen: tantra, humanistische psychologie, integrative körperpsychotherapie und bewusstseinsbildung. beide sind seit mehr als 24 jahren lehrende und lernende. sie sind ausgebildet in den vielfältigsten methoden und disziplinen. frank ist autor des buches »du bist der mann deines lebens«.

dieses seminar ist der verbindung unserer zwei grossen lebenskräfte, sexualität & spiritualität gewidmet. unsere gemeinsame reise ist eine erfüllende zeit, die körper und seele verbindet und dich einlädt, deine authentische spirituelle kraft als frau, als mann zu erwecken. wir werden uns der natürlichen schönheit unseres körpers öffnen und ihn als tempel, als wertvolles geschenk gottes ehren. wir öffnen uns der heilenden und alles verwandelnden sprache der berührung & finden zurück zum ureigenen ausdruck unseres sinnlichen und spirituellen selbst.

tiefgehende atem-, bewegungs- und klangerfahrungen, rituale des herzens, phasen der stille und inneren einkehr, begegnungen in einem raum der liebe im kraftvollen energiefeld der gruppe schenken dir neue zuversicht, spirituelle verwurzelung in der göttlichen liebe und neue lebens- und liebesfreude für deinen alltag. das seminar verbindet eine intensive wachstumserfahrung und den genuss von musse, sonne, meer, wind und wolken. du bist eingeladen, reich beschenkt, wie eine königin, wie ein könig der liebe in deinen alltag zurück-zukehren und das fest deines lebens bewusst zu gestalten und feiern.

kurszeit: ca. 6-7 std. / tag | preis 1595,-

coming home – tantra

mit den wellen des lebens zur stille des herzens

26.07. - 02.08.08

sarathi ratje und aniketa wienholt heilpraktiker (psych.), leiten seit 20 jahren gemeinsam seminare im bereich körper- und bewusstseinsarbeit und tantra. vielfältige ausbildungen in humanistischer psychologie, orgodynamik, atemarbeit, coaching und ganzheitlichen massagen. verbinden ihr wissen und erfahrung mit humor, intuition, herzenswärme und einfühlungsvermögen.

du bist herzlich eingeladen, dich der weisheit deines herzens anzuvertrauen und neue wege der begegnung und sinnlichkeit zu erfahren. mit liebevoller präsent und in einfachen übungen werden wir uns selbst und andere neu kennen lernen, einsichten gewinnen und immer wieder in den inneren raum von liebe und stille »heimkehren«. was so entstehen kann, ist grösseres vertrauen, heilsame entspannung, natürliche lebendigkeit und mehr spontanität. dabei hilft uns achtsamkeit sowie respekt, das offene gespräch & die kraftvolle unterstützung der gruppe. es tut so gut, authentisch zu sein und in den moment hinein zu entspannen, dich von deiner wahren schönheit überraschen und von den wellen des lebens tragen zu lassen! so bekommen wir neue zuversicht, innere kraft und lebensfreude auch für den alltag daheim.

für uns ist tantra keine bestimmte technik, sondern eine seelenhaltung, ein tiefes ja zu dir, zum anderen und zum leben! humorvoll- und spielerisch- sein hat in der gruppe ebenso platz wie ein paar griechische götter und es bleibt genügend zeit zum sonnen, baden, cappuccino trinken und einfach die seele baumeln zu lassen. sanfte energie- und körperarbeit, geführte atemsequenzen, meditationen, traumreisen, rituale, tanzen, singen und massagen schaffen eine liebevolle und annehmende atmosphäre.

kurszeit: ca. 5-6 std. / tag | preis 1395,-





alles in farbe

ein kreativseminar

02.08. – 09.08.08

klaus albert freischaffender künstler in den gestaltungsbereichen schmuck und objekte. 1997/2007 leitung der kreativwerkstatt im ouranos club.

im mittelpunkt des seminars steht der spielerische, spontane und kreative umgang mit farbe und material. ergebnisse entstehen prozessorientiert und bewertungsfrei. kreativität steckt in jedem von uns. sie fördert deine lebensfreude, unterstützt dich in der wahrnehmung äusserer und innerer impulse und kann meditation und aktion sein. ihre wirkung geht über den schaffensprozess hinaus und unterstützt dich in einer positiven grundhaltung. die kreativwerkstatt im ouranos club bietet dir hierbei ein inspirierendes umfeld. ziel ist die authentische umsetzung deiner ideen und impulse, ein grenzenloses eintauchen in die fabelhafte welt deiner eigenen kreativität und fantasie, unterstützt von acrylfarbe, speckstein, tanz und kunstvollen fundstücken. aufmerksamkeit und wertschätzung werden durch eine dynamische schreibübung am morgen gefördert.

kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis 1175,-



tarot – bilder als spiegel der seele

02.08. - 09.08.08

caroline marchner tarot und astrologieausbildung bei hajo banzhaf und b. theler. ausbildung in verschiedenen massagetechniken. langjährige meditationserfahrung durch aufenthalte in zentren im in- und ausland. seit 3 jahren im ouranos club tätig. ich lebe und arbeite auf corfu und in münchen.

in diesem seminar tauchen wir ein in die faszinierende bilderwelt der tarotkarten. wir lernen das rider waite tarot kennen und entschlüsseln die karten über die symbolik-, die elementenlehre und die nummerologie. so erfahren wir deren bedeutung und den reichen schatz an informationen den sie bergen. im praxisteil geben uns verschiedene legesysteme antworten auf fragen, die uns beschäftigen. dabei wird deutlich, wie umfangreich und vielfältig tarot einsetzbar ist und wie viele lösungen es bereithält. wir erfahren dadurch mehr über uns selbst und bringen das neu erworbene wissen spielerisch auf die erfahrungsebene. ich freue mich auf euch. bitte mitbringen: ein tarotset rider waite karten, tücher, schminksachen, schreibmaterial.

kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis 1395,-



die magie des augenblicks

09.08. - 16.08.08

helmut g. sieczka heilpraktiker in eigener praxis, seminarerfahrung seit über 20 jahren, buchautor. er leitet ausbildungsseminare für atemlehrer und pulsing.

losgelöst vom alltag nehmen wir uns die zeit ins hier und jetzt zu finden. wenn wir uns vertrauensvoll auf den gegenwärtigen moment einlassen, hält dieser alles bereit, was wir brauchen. das wunderbare hier und jetzt erfahren wir ganz selten, obwohl es zu jeder zeit zugang dazu gibt. wie zugang finden? Was braucht es, damit mehr dasein und weniger tun-müssen im vordergrund stehen? mit einfachen achtsamkeitsübungen finden wir die gegenwart. wir kommen in kontakt mit uns und - wir finden uns selbst! mit yoga, meditation und körperarbeit beginnen wir den tag. atemarbeit weckt und harmonisiert innere energien. In gruppenübungen werden wir einander kennen lernen und uns selbst neu entdecken. mit atem-, energie- und körperarbeit schaffen wir die voraussetzung, unsere innere kraft, gelassenheit und ruhe zu erfahren. geniesser werden mit pulsing und einer ganzheitlichen massage ihre freude haben. und dabei bleibt noch genug zeit zum baden und entspannen, lesen und reden, zum nachdenken und träumen - und um die seele baumeln zu lassen. innerhalb der gruppe schaffen wir eine liebevolle und annehmende atmosphäre.

kurszeit: ca. 5-6 std. / tag | preis 1375,-





»lachen ist wie das ja zum leben«

23.08. – 30.08.08

herfa edtl dipl. gesundheitsund personaltrainerin, 1. lachclubgründerin in oberösterreich, dipl. physiotherapeutin a.d.

möchten sie wieder mehr lachen, lebensfreude, heiterkeit, gelassenheit und positive sichtenweisen in ihr leben integrieren? dann trainieren sie in unserer gruppe ihre lachmuskeln wieder auf höchstform, denn: je öfter unsere lachmuskeln trainiert werden, desto leichter kommen sie wieder in schwung und das humorpotential wird gefördert. erfahren sie in diesem seminar mehr über die wunderbaren wirkungen des lachens & lassen sie sich von den lachübungen zu einem herzlichen, entspannenden lachen anstecken. denn

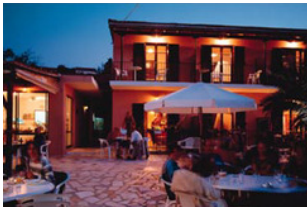
- lachen verbindet, entspannt und schafft nähe zu menschen & distanz zu problemen.
- lachen bringt wieder mehr leichtigkeit ins leben.
- lachen ist bewegung, atmung, lebensfreude.
- lachen fördert die kreativität und konzentrationsfähigkeit.
- lachen führt zu innerem frieden und heiterer gelassenheit.

kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis 1375.-

im herzen leben

23.08. – 30.08.08

ernst kobler diplomspsychologe, erfahrung als einzel- und gruppentherapeut in verschiedenen ländern. praxis für psychologie und transpersonale psychologie im chiemgau. vorausgehend 10 jahre dozent an der uni erlangen, dann intensive erforschung der praktischen wege zur inneren entwicklung und ganzheitlichen lebensführung.



möchten sie ein leben in freude führen, das sich gross, warm und lustvoll anfühlt? ein leben, in dem probleme zur alltäglichen nebensache werden? dann nutzen sie dieses ferien-intensivseminar und lernen das kennen, was sie als mensch so wertvoll macht. lernen sie, aus der fülle ihres herzens zu leben. sie werden in dieser kurzen »lehrzeit« in ihr herz geführt werden und die liebe für sich und andere entdecken. sie werden lernen mit dem herzen zu sehen, zu fühlen, zu hören, zu schmecken und erfahren, wie leicht es sich anfühlt, wenn sie ihr herz über ihre gedanken stellen können. sie werden diesen prozess auf corfu einleiten und natürlich zu hause weiter fortführen können. die anweisungen sind einfach und effektiv. die übung wird sie aus dem alltag herausheben und all ihren handlungen einen besonderen glanz verleihen. erfüllen sie sich die alte sehnsucht ihres inneren kerns, sich ihrem herzen anzuvertrauen.

kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis 1325.-

in einklang sein

06.09. – 13.09.08

dr. phil. klaus d. biedermann leitung der akademie für systemisches und mentales coaching ascoach lehr- und executive coach der european coaching association (eca), vize präsident der eca für griechenland. dozent und autor mehrer bücher, sowie des inway mentalprogrammes.

das verständnis für eine lebensweise im einklang wächst aus der liebe zu sich selbst. was ist damit gemeint: sich selbst zu vertrauen, intuitive entscheidungen zu treffen, auf die innere stimme zu hören und seinen platz einzunehmen. wir erkennen unser schicksal, sind in der lage es anzunehmen und werden wirklich frei. wir können mit der suche aufhören und damit beginnen dort zu finden, wo wir nie gesucht haben. und so bekommen auch unsere beziehungen einen sinn, nämlich den, unser bewusstsein zu erweitern. in diesem seminar werden wir gemeinsam auf die reise zu unserer eigenen wahrheit gehen – mit freude.

kurszeit: ca. 6-7 std. / tag | preis 1445.-





qi gong und meditation - achtsame bewegung – lebendige stille

13.09. – 20.09.08

micheline schwarze qigongdozentin der med. gesellschaft für qigong yangsheng, heilpraktikerin, atem- und körperpsychotherapeutin (hakomi), zenschülerin von baker roshi. seit 1988, leitung von seminaren.

innehalten und sich niederlassen im jetzt, den moment wertschätzen, dem atem gelassen lauschen und die schwingung des lebens spüren, - so kann der geist in der meditation weit werden und neue möglichkeiten der wahrnehmung und des erlebens tauchen wie von selbst auf. im qigong wird in organischer weise die wandlung von ruhe und bewegung, zentrieren und ausdehnen, loslassen und stabilisieren geübt. das ermöglicht, die eigene lebensenergie und ihre blockaden zu spüren und zu bemerken: was entspannt und was nährt mich? was bringt meine kraft wieder in fluss? individuell angepasst vermitteln die übungen - je nach bedarf - mehr leichtigkeit, sammlung oder kraftfülle. achtsame bewegung, wie meditation, fördert einen annehmenden kontakt zu sich selbst und stärkt das vertrauen in unsere lebendige kraft. diese erfahrungen können zu kraftquellen für den alltag werden.

kurszeit: 4 std. / tag | preis 1395.-

tai chi, qi gong und meditation

20.09. - 27.09.08

nancy held amerikanerin, unterrichtet in deutschland seit über 25 jahren fremdsprachen (u.a. chinesisches, spanisch und griechisch), musik, tai chi und qi gong. liebt natur, wandern, menschen, reisen, bewegung.



qi gong, der aus altchina stammende schatz von übungssystemen für ein gesundes langes leben, bedeutet »mit energie umgehen«. wir lernen eine reihe von einzelbewegungen, die wir synchron ausüben und bewegen uns gemeinsam in sehr langsamem tempo durch den raum. durch diese übung, die ausschaut wie ein sehr langsamer tanz, entsteht ein gefühl von entspannung, wohlbeﬁnden, gelassenheit und freude. die selbstheilungskräfte werden aktiviert und die zentrierung des menschen gefördert. zum tagesabschluss üben wir eine sitzende meditation im stil des zen. das tai chi chuan – auf deutsch: »der höchste übungsweg« - ist eine besondere form des qi gong. die chinesen sagen: »der weg ist das ziel«.

kurszeit: 4 std. / tag | preis 1395.-

lebendig sein

tanz- und heilungswoche mit bachblüten und kreistänzen

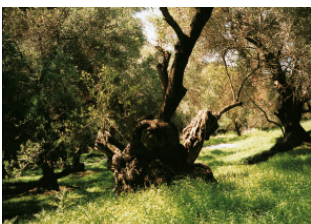
04.10. - 11.10.08

amei helm bachblüten- und kreistanzlehrerin, komponistin und choreographin, gründerin von lied der erde, einem zentrum für ganzheitliches heilen und lernen. veröffentlichung mehrerer bücher und cds u.a. über bachblütenlieder und tänze.

sonne, erde, wasser und wind! dieses seminar ist eine einladung, das leben um uns herum und in uns selbst mit allen sinnen wahrzunehmen und zu feiern. bevor die dunklen wochen des jahres beginnen, tanken wir hier noch einmal auf: die griechische sonne, das wunderbare ägäische meer und die heilkräfte der bachblütenpflanzen, die auf dieser zauberhaften grünen insel zu hause sind. mit liedern, kreistänzen und meditationen, in gespräch, erfahrungsaustausch und lebendiger begegnung kommen wir mit vielfältigen heilkräften in berührung. wir lernen, mit pflanzen in kontakt zu gehen und mit ihnen in einen energieaustausch zu gelangen, der von respekt und liebe getragen ist. olivenbäume und viele andere bach-blüten-pflanzen warten darauf, von uns in ihrem lebendigen umfeld entdeckt zu werden und unsere lebensfreude und kraft zu erneuern und zu stärken.

wir tanzen die überwiegend sehr einfachen kreistänze zur musik- der cd-bücher möge heilung geschehen, beautiful planet, healing journey und der erde eine stimme geben. die ferienwoche ist auch als fortbildung für kreistanz-lehrer/innen und bachblüten-therapeut/innen geeignet. Vorkenntnisse sind jedoch nicht erforderlich.

kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis 1195.-





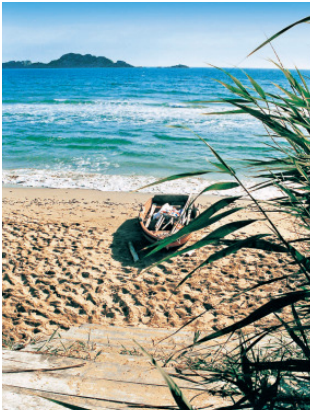
schreiben als weg zur heilung der seele

04.10. - 11.10.2008

ruth wegner seit 1998 dozentin für kreatives schreiben. themenbereiche: autobiographisches schreiben, kurzgeschichten, schreibwerkstatt für senioren, schreiben an schulen, gedichte, märchen, schreiben mit bildern aus dem unbewussten u.a. fortbildung zur kreativitätstrainerin im institut für kreativitätspsychologie bei dr. jürgen vom scheidt. ausbildung zur tarotberaterin bei johannes fiebig.

im kreativen schreiben gelangen wir mit leichtigkeit zu unseren lebenswichtigen themen und erfahren dabei die befreiung von manchen blockierungen. die freude am schreiben führt uns auf den weg zu mehr innerer freiheit. wir lassen uns auf dem boot der phantasie dahin treiben und ermöglichen durch das aufschreiben die heilung unserer seele. es ist der eigene ausdruck, den wir finden, der uns den weg zu mehr klarheit weist. wir gehen spielend mit worten um und lernen nebenbei auch noch das handwerk- eines guten textes. indem wir uns dem fluss des schreibens hingeben, werden wir verwandelt.

kurszeit: 4 std. / tag | preis 1195.-



qigong - der sanfte weg zur lebensfreude

11.10. w- 18.10.08

vera kaltwasser qigonglehrerin (dt. qigonggesellschaft), ausbildung bei qingshan liu, prof. xiaowen zheng, zhi chang li und liu han wen, buchautorin.

die leicht zu lernenden qigong-übungen harmonisieren körper, geist und seele und führen sie auf den weg zu sich selbst. sie spüren, was sie stärkt und was sie schwächt, und sie lernen, wie sie ihre energie bewahren und mehren können, wie sie ihr inneres selbstgespräch positiv beeinflussen. ausserdem schulen sie ihre intuition und lernen, ihre kraft spielerisch und fliegend einzusetzen. dadurch entfaltet sich ihre kreativität und sie kehren mit neuen visionen in ihren alltag zurück. im kurs wechseln sich bewegte und stille qigong-übungen ab. elemente des achtsamkeits-trainings (mindfulness-based-stress-reduction) von kabat-zinn fließen ein. der gegenseitige erfahrungsaustausch und das einbeziehen der wunderschönen natur am kursort schaffen eine atmosphäre von vertrauen und geborgenheit.

kurszeit: 4 std. / tag | preis 1295.-



»goldener drache«

11.10. – 18.10.08

jochen fölsing, leitet seit 1992 den ouranos club und lebt auf corfu, seit 1975 taiji schüler, seit 1986 taiji lehrer

im goldenen, bezaubernden herbstlicht der in sel corfu, in der faszination der natur, zwischen himmel und erde, am horizont, am meer und in olivenhainen ..., mit sonnenauf- und -untergängen tauchen wir ein in die taiji/qigong bewegung. wir entfalten taiji ritual, wu shing – die form der fünf wandlungen, taiji form in sich erweiternden kreisen (moderne choreografie nach chungliang al huang). wir üben einfache und komplexe formen – komplexe und einfache formen für an fänger und fortgeschrittene gleichermassen.

kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis 1095.-