

CORFU | GRIECHENLAND die grüne insel im ionischen meer seminare



vor oder im anschluss eines seminars können Sie einen erholungs- & badeurlaub mit dem »offenen meditations- & kreativprogramm« buchen (siehe extraprospext). das seminarzentrum liegt in wunderschöner panoramalage oberhalb des zentrums bei agios stefanos

ein reiseangebot der
 partner von
 andersreisen – kreativ

jahresübersicht 2009 – intensivkurse im seminarzentrum

T27.1	02.05.–09.05.	feng shui & entspannungstechniken	s.güngör/c.hoffmann	€ 895.00
T28.1	02.05.–09.05	yoga & wandern	annja dubau	€ 799.00
T60.1	09.05.-16.05.	mut zum nächsten schritt	marc faist	€ 799.00
T29.1	09.05.-16.05.	frei und beweglich mit feldenkrais	jürgen bräscher	€ 799.00
T31.1	16.05.-23.05.	tanzlust – lebenslust ii	rita schäfer	€ 645.00
T3.1	16.05.-23.05.	deine »mal-reise«	lydia kafka	€ 645.00
T4.1	23.05.-30.05.	yoga und achtsamkeit: freude im sein	tanja sailer	€ 855.00
T20.1	30.05.-06.06.	qigong – das spiel der tiere	micheline schwarze	€ 899.00
T33.1	06.06.-13.06.	center circle pilates®	christin kuhnert	€ 754.00
T26.1	13.06.-20.06.	lebendige stimme – voiceflow®	regina lindinger	€ 780.00
T2.1	13.06.-20.06.	das eigene potential befreien/realighting®	ingrid hack	€ 780.00
T8.1	27.06.-04.07.	die goldene mitte finden	andré höfer	€ 799.00
T34.1	27.06.-04.07.	yoga & meditation: präsenz d.augenblicks	leslie-lilli kauertz	€ 855.00
T11.1	04.07.-11.07.	liebe und sinnlichkeit mit biodanza,	astrid gold & wolfg.hofbauer	€ 799.00
T10.1	11.07.-18.07.	alta major® & heilung d. familiensystems	divo köppen-weber	€ 799.00
T35.1	18.07.-25.07.	yoga flow - rücken-&entspann'gstraining	sonja obergfell	€ 799.00
T13.1	25.07.-01.08.	tantra sommer intensive,	michaele kuhn/frank fiess	€ 925.00
T36.1	01.08.-08.08.	tanz erleben & die insel entdecken	ingeborg lenz-schikore	€ 685.00
T14.1	01.08.-08.08.	alles in farbe	klaus albert	€ 655.00
T16.1	08.08.-15.08.	coming home - tantra	sarathi ratje/aniketa wienholt	€ 799.00
T16.1	22.08.-29.08.	die heilsame kraft der gegenwart	helmut sieczka	€ 799.00
T18.1	29.08.-05.09.	im herzen leben	ernst kobler	€ 745.00
T37.1	29.08.-05.09.	yoga nach iyengar & meditation	jens frisch	€ 855.00
T38.1	05.09.-12.09.	center circle pilates® & qi-gong	christin kuhnert	€ 754.00





T19.1	12.09.-19.09.	in einklang sein	klaus biedermann	€ 825.00
T39.1	19.09.-26.09.	yoga flow	christine may	€ 855.00
T40.1	19.09.-26.09.	kreistänze – entspannung & lebensfreude	jutta & julia anton	€ 695.00
T41.1	26.09.-03.10.	yoga	frau ke schütte	€ 799.00
T42.1	26.09.-03.10.	loslassen als weg zur lebensbalance	n. wendt/m. ensle	€ 799.00
T6.1	03.10.-10.10.	yoga und pilates	elke beiner	€ 799.00
T25.1	03.10.-10.10.	»goldener drache«	jochen fölsing	€ 615.00
T43.1	03.10.-10.10.	5 rhythmten tanz (mit kinderprogramm)	iris bentschik	€ 895.00

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



haupthaus

leistungen

- unterkunft im DZ (doppelbelegung)/ DZ/WC/balkon o. terr in zimmerkategorie 2 miteingeschränktem meerblick ▪ halbe DZ-buchungen sind möglich, sofern eine gegenbuchung erfolgt. ansonsten wird der EZ-zuschlag erhoben.
- halbpension (vegetarisch) inkl. getränke (ausser alkohol)
- sammeltransfers auf corfu (hin & zurück) samstags, 8 uhr & bis 24 uhr
- seminargebühr

preise

zimmerangebot / einzelzimmer	preise in euro	EZ	eigene dusche
-zimmer m. eingeschränkt. meerblick: haupthaus, erdgeschoss		55.00	15.00
-zimmer mit meerblick		26.00	95.00
-komfortzimmer m. meerblick (grösser & schöner, meist 1½ -2 zimmer)		55.00	95.00
-einzelzimmer sind doppelzimmer zur alleinbenutzung			

- **verlängerungswoche:** nebensaison euro 370.00
hauptsaison 395.00
- buchungspauschale 25.00
- preisänderung, kurswechsel & irrtum vorbehalten.



infos - seminare

feng shui - entspannung & mehr lebensqualität

susann güngör geb. 1964, selbstständige feng-shui beraterin seit 1998. arbeitet seit 12 jahren mit einer ganzheitlichen sichtweise auf die energetische verbindung von mensch & raum. praktiziert ein modernes feng-shui, welches in unserem europäischen denken seinen platz findet

claudia hoffmann geb. 1970, arbeitete als pädagogin in der kinder- & jugendhilfe, bis 2000 leiterin einer karateschule, seit 2002 hp psychotherapie in eigener praxis. entspannungs- & stressmanagement-trainerin

unsere lebensräume sind wie unsere „zweite haut“ - sie sind lebendig. mit gezielten veränderungen im wohnraum können wir unsere lebenskraft steigern. farben, licht & möbelstellung spielen eine wichtige rolle. in diesem workshop lernen sie über:

- grundkenntnisse des feng shui - herzpunkt der wohnung
- wie sie durch die lichtdynamik & farben die wohnräume stärken und ihren energiefluss optimieren können um das gelernte im eigenen "körper-raum" erfahrbar zu machen, werden wir dazu, passende wahrnehmungs- & achtsamkeitsübungen durch aktive & passive entspannungssequenzen miteinfließen lassen wie: phantasiereisen, atemtechniken & leichte körperübungen . so entsteht mehr lebensfreude im inneren & äusseren raum!





02.05.-09.05.09 | reiseNr: T27.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 895.00

yoga & wandern

annja dubau yogalehrerin (byv) und wanderführerin (dav). ihre lebensfrohe ausstrahlung spiegelt sich in ihrem unterricht wieder, der manchmal fordernd, stets motivierend, aber auch sehr entspannend ist. sie unterrichtet hatha- und power yoga.

yoga & wandern ist eine faszinierende kombination, die nachhaltig auf körper, geist & seele wirkt. wir wandern durch eine sinfonie in grün & blau: silbriggrüne olivenhaine, dunkelgrüne zypressen, türkisblaues meer & ein tiefblauer himmel. so gewinnen wir abstand von hektik, lärm und den belastungen des alltags. die gedanken kommen zur ruhe & die schönheit der natur öffnet das herz. atemübungen (pranayama) erhöhen das energieniveau im körper, reinigen die atemwege und beruhigen. die körperübungen (asanas) dehnen sanft die durch das wandern gestärkte muskulatur. entspannungstechniken (savasana), phantasiereisen und meditation bauen stress ab. die ruhe der natur wirkt auf alle sinne.

02.05. – 09.05.2009 | reiseNr: T28.1 | kurszeit: 5 wanderungen & 5 x 2 std. yoga / tag | preis € 799.00



mut zum nächsten schritt

marc faist dipl.-psychologe, körpertherapeut. langjährige praxis für spirituelle psychologie in bern. leiter der ausbildung „integrative psychologie“. seit 1994 kursleiter im bereich spiritualität und psychologie. ein team erweitert das therapeutische angebot.

Sie suchen erholung und regeneration, und möchten gleichzeitig einen schritt in Ihrer persönlichen entwicklung machen? Sie möchten etwas verarbeiten, sich veröhnen oder sich von jemandem/etwas lösen? Sie wissen, dass sich in Ihrem leben etwas ändern muss, wissen aber nicht genau, was und wie? Sie möchten alte muster auflösen und neue möglichkeiten entdecken und erproben? Sie wünschen sich einen neubeginn?

wo auch immer Sie gerade stehen, wir holen Sie dort ab und arbeiten an Ihrem persönlichen nächsten schritt. dabei wechseln gruppenarbeiten mit zeiten, in denen Sie sich einer Ihnen individuell angepassten aufgabe widmen. abgestimmt auf Ihren eigenen prozess arbeiten wir mit methoden aus dem psychologischen & spirituellen bereich (u.a. familienaufstellungen, naikan, integrationen, herzarbeit), mit kreativen ausdrucksformen und massagen. verschiedene meditationen schaffen eine gesammelte, kraftvolle atmosphäre und unterstützen Sie auf Ihrer inneren reise.

09.05. – 16.05.2009 | reiseNr: 60.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00



frei und beweglich mit feldenkrais

jürgen bräscher ist physiotherapeut & hauptberuflich lizenzierter feldenkrais-lehrer in eigener praxis. seit 1997 unterrichtet er einzeln & in gruppen. mit freude & begeisterung gibt er seminare im in- & ausland

was bedeutet es eigentlich beweglich zu sein? vollkommen frei von äusseren zwängen. ist das möglich? erleben Sie, welches wohlgefühl eine entspannte haltung Ihrem nacken und Ihrer gesamten wirbelsäule gibt. das gefühl, beweglich zu sein, schafft Ihnen neue freiräume. nutzen Sie die möglichkeit, an sich selbst zu denken & spontanen eingebungen zu folgen. die entspannenden feldenkrais-übungen werden Sie unterstützen. dabei können Sie beobachten, wie sich viele bewegungen leichter ausführen lassen. entdecken Sie, wie Sie gesünder liegen, besser schlafen oder im büro entspannter sitzen können. so finden Sie ideen, um Ihre anforderungen & bedürfnisse in einklang zu bringen. freuen Sie sich auf eine erholsame woche.

09.05. – 16.05. | reiseNr: T 29.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00



tanzlust – lebenslust

rita schäfer familienfrau, sozialpädagogin, referentin der frauenseelsorge, tanzpädagogin (ausbildung an der musikakademie in remscheid). fortbildungen in folkloretanz, meditativem und sakralem tanz. mitglied im arbeitskreis tanz in liturgie und spiritualität

die lebensfreude und tanzlust steht im mittelpunkt unseres aufenthaltes. in reigentänzen der völker, in meditativem tanz und kreistänzen zu klassischer als auch moderner musik werden wir unserer lebenslust ausdruck verleihen. durch körperübungen,





harmonien, phantasie Reisen und ritual verdichten wir den ausdrück unserer leben- digkeit. wir tanzen in einem wundervollen seminarraum, aber auch unter freiem him- mel. neben dem tanzen, wollen wir die natur geniessen, die seele baumeln lassen und im tanz der wellen neue energien tanken.

16.05. – 23.05. | reiseNr: T31.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 645.00

deine »malreise«

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

Ihre reise zum malen führt Sie an einen wunderschönen platz auf corfu. das blau- türkise farb- & wechselfpiel von himmel und meer, der sandstrand, der kleine fischer- hafen, die bezaubernden sonnenuntergänge oder auch der jahrhundertealte oli- venhain, laden Sie zu Ihrer »malreise« ein. Ihre begeisterung für die schönheit der natur, Ihr einlassen auf farboxperimente, lassen Ihrer fantasie & kreativität freien lauf. Sie werden dort abgeholt, wo Sie gerade sind in Ihrer künstlerischen entwicklung & erfahrung. mit hilfe der leuchtkraft der acrylfarbe & mit der leichtigkeit der aquarell- farbe, lassen sich Ihre skizzen in einzigartige bilder verwandeln. der gemeinsame aus- tausch in bildbesprechungen & betrachtungen, steht genauso im mittelpunkt wie die suche nach einem persönlichen malstil. hier unter der griechischen sonne finden Sie auf gleichgesinnte, die sich gern zeit nehmen für die malerei. natürlich bleibt auch zeit & raum für die stille, für kleine spaziergänge, schwimmen, strand... ich freue mich, Sie auf Ihrer »malreise« begleiten zu dürfen.

16.05.-23.05.09 | reiseNr: T3.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 645.00

yoga und achtsamkeit: freude im sein

tanja sailer magisterstudium philosophie/indologie, yogalehrerin ggf/bdy mit langjähriger unterrichts- erfahrung, ausbildungsleiterin des institutes für yoga und praxisorientierte philosophie (iyp) in freiburg

yoga inspiriert dazu, die augenblicke unseres lebens in ihrer einzigartigkeit & schön- heit wahrzunehmen. feinsinnige und lebensbejahende methoden weisen dabei den weg. gemeinsam knüpfen wir in diesen tagen an der zeitlosen weisheit des yoga an, erfrischen unsere sinne mit klassischen körper-, atem- und meditationsübungen aus der hatha yoga tradition und machen uns mit den philosophischen aspekten ver- traut, in denen der eigentliche reichthum des yoga verankert ist.

23.05. – 30.05. | reiseNr: T4.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 855.00

qigong – das spiel der tiere

micheline schwarze qigong-dozentin (med. ges. für qigong yangsheng), heilpraktikerin, atem- und hakomi-therapeutin (körperpsychotherapie). seit 1988 leitung von seminaren.

zur ruhe kommen, spannungen lösen und sanft die lebenskraft wecken – in diesem seminar werden wir qigong-übungen aus dem „spiel der tiere“ (z. b. bär, kranich, tiger) mit elementen der körperpsychotherapie hakomi verbinden. beide methoden sind beeinflusst von daoistischen und buddhistischen prinzipien: wertschätzende, entspannte aufmerksamkeit, „dem fluss folgen“ und das vertrauen in die selbstregu- lationsfähigkeit von körper und seele. durch verlangsamung können wir innere blo- ckaden und impulse wahrnehmen und neue bewegungs- und handlungsmöglich- keiten entdecken. die intelligenz des körpers wird genutzt, um herauszufinden: was stärkt mich, was blockiert mich? wie kann ich zugang zu meinem potenzial finden? was weckt meine lebensfreude?

30.05.-06.06. | reiseNr: T20.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 899.00

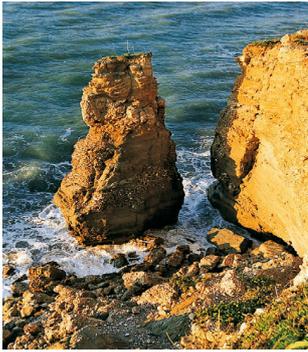
center circle pilates®

für trainer, fortgeschrittene, therapeuten & mediziner

christin kuhnert leitet seit 1998 ihr eigenes center circle pilates studio®, hat über 20 jahre kursleiterer- fahrung und ist buchautorin. sie ist anerkannte ausbilderin für die pilates-methode (deutscher pilates ver- band e.v. & pma/usa) und für das "zertifikat tanzmedizin". in ihren unterricht fließen stets auch elemente aus der spiraldynamik, der gyrotonic-methode, der ideokinese (franklin-methode), des qi-gong. ihr unterricht ist geprägt von anatomischem hintergrundwissen und einem wertschätzenden umgang mit mensch & natur.

die center-circle-pilates-methode® ist eine trainingsmethode, die sich weit über das klassische pilates hinaus entwickelt hat & gerne als „medizinisches pilates“ bezeich-





net wird. in dieser woche werden wir fortbildung und urlaub in einer guten balance geniessen. im unterricht wechselt es zwischen „training“ & „fortbildung“. für das „training“ stehen uns noppenbälle und der pilates-ballance-ball zur verfügung. im bereich „fortbildung“ werden wir verschiedene themen vertiefen, wie z.b. die atmung, die mobilisation des brustkorbes, das beinachsentraining, die segmentale stabilisation der lenden-becken-hüftregion, sowie die optimierung von verbalen und taktilen übungsanleitungen. neben dem seminar gibt es viel zeit den wunderbaren strand & das klare wasser zu geniessen, zum wandern, lesen oder einfach zu sein. für den deutschen pilates verband werden 16 fortbildungs-stunden anerkannt.

06.06. – 13.06. | reiseNr: T33.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 754.00
unterrichtszeiten: so: 10.00-12.00, mo-fr: 10.00-13.00

lebendige stimme - voiceflow®

stimmbefreiung zur verjüngung & selbstheilung

regina lindinger freie sängerin, musikerin und stimm-coach, certified sky dancer. begründerin der methode voiceflow®. seit über 25 jahren konzerte, eigene cds, seminare & trainings im in- & ausland.

in dieser urlaubswochen verbinden wir das spontane vergnügen an lauten und klängen mit einer intensiven atem- & stimmarbeit. wir nutzen die verjüngende wirkung körpereigener töne und heilen „gleiches mit gleichem“. spezielle energie-übungen aus der praxis des tantra helfen uns, auch die kreative kraft des beckens in den klang zu integrieren. die bewusste begegnung mit unseren „un-erhörten“ tönen führt uns zur innersten quelle, zu lebensfreude, gesundheit und echter ausdruckskraft.

- öffnung der sprech-, sing- und emotionalstimme - das lied der stille

- heilsames vibrieren der organe - aufmarsch der glückshormone erwecken aller körpersinne - massage, meditation und tanz ...

zusätzlich im angebot enthalten: 1x realighting® mit ingrid hack und ein **konzert** mit regina lindinger - für teilnehmer frei!

13.06. - 20.06. | reiseNr: T26.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 780.00

das eigene potenzial befreien (realighting®)

neue lebensqualität durch transformation alter muster & glaubenssätze

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

entdecken und transformieren Sie alte reaktionsmuster, die immer wieder probleme und stress in partnerschaften, im beruf oder im gesundheitsbereich bewirken – und staunen Sie über neue (er-) lebensmöglichkeiten. ausserdem nutzen wir die numerologie, um Ihre wahren begabungen und fähigkeiten zu beleuchten - und um die blockaden zu erkennen, die Ihnen eventuell noch im wege stehen. befreien Sie sich vom ballast und den schatten der vergangenheit und erleben Sie authentisches fühlen, sein und handeln im hier und jetzt! Ihre wirklichkeit verändert sich und gegenwart und zukunft gestalten sich neu!

zusätzlich im angebot: qlb-atem-meditation & 1x voiceflow® mit r.lindinger.

bitte mitbringen: schreib- & malzeug, schmusetier oder kleines kissen und das arbeitsbuch zur methode: ingrid hack "davon will ich mich befreien!" (kösel).

13.06. – 20.06. | reiseNr: T2.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 780.00

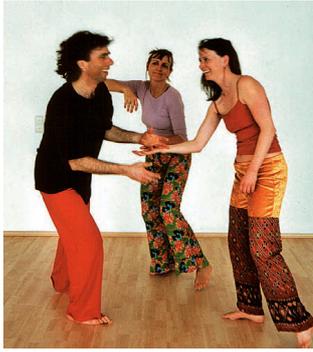
die goldene mitte finden

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 & das männliche, körper & 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 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. Ihre seele, Ihr herz kennt den weg. Sie sind willkommen.

27.06. - 04.07. | reiseNr: T8.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00

yoga & meditation

ankommen in der präsenz des augenblicks

leslie-lilli kauertz seit 1989 yogalehrerin ggf/bdy/eyu, wesentliche inspiration durch l. chariarse und jean klein in der kaschmirischen tradition, asienaufenthalte und vertiefende meditationspraxis u.a. bei s.n.goenka (indien) und ayya khema (allgäu)

die grössten geheimnisse des lebens sind meist sehr einfach! was bedeutet es, endlich bei sich selbst anzukommen? mit hilfe der praxis von asana, pranayama und meditation werden wir diese einfache kostbarkeit – die präsenz des augenblicks – entdecken und erleben. dazu wird uns die heilsame kraft der natur, das mysterium des lebens in seiner ganzen schönheit vor augen geführt. ihr lauschend, wird es keine frage eines ankommens mehr geben. was bleibt, ist die freude im sein.

27.06. – 04.07. | reiseNr: T34.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 855.00

liebe und sinnlichkeit mit biodanza

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 verbinding 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 verlieren Sie Ihre alten muster und glaubensvorstellungen, Ihre körperlichen und geistigen grenzen, Sie werdenweit! Sie geben sich der musik-, Ihrem gefühl, Ihrer bewegung und den menschen der gruppe hin. Kennen Sie diesen wunderbaren zustand, wenn sich die energie verdichtet, zu schmelzen beginnt? in liebe sind wir 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!

04.07. - 11.07. | reiseNr: T11.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00

alta major® & die heilung des familiensystems durch den kontakt zu den ahnen

die wirbelsäule als ausdruck der familienkonstellation

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

alta major®, die heilkunst des aufrichtens für körper und geist, wirkt tief hinein in die prinzipien der systemischen familienaufstellung. der platz in der familie hat nicht nur unsere innere haltung oder einstellung geprägt, sondern wirkt sich auch entscheidend aus auf unsere körperhaltung und die gesamte körperstruktur. die würdigung der ahnen bewirkt auf wundersame weise einen impuls zur aufrichtung in unserem körper und zur neugestaltung unseres ganzen lebens. wenn wir uns aufrichten, tun wir das nicht nur für uns selber, sondern gleichzeitig auch für die menschen, die uns nahe standen oder denen auch heute ein wichtiger platz in unserem herzen gebührt. wertschätzung wird zum schlüssel für freude und inneren frieden.

11.07. – 18.07. | reiseNr: T10.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00

yoga flow

energie tanken, entspannen und lebendig sein!

sonja obergfell dipl.-sportwissenschaftlerin, rüchenschulleiterin, yogalehrerin, eigenes rücken- u. yoga-studio, unterrichtserfahrung seit 10 jahren, aus- & weiterbildungen in mentalem training, energiarbeit, stressmanagement und progressiver muskeltension





raus aus dem alltagsstress! eine zeit der tiefen erholung, steigerung von fitness, lebensfreude und energiefliess. burnout und stress sind häufig verbunden mit anspannung und innerem ungleichgewicht. es geht in diesem seminar darum, die inneren kräfte zu aktivieren, muskeln und bindegewebe zu stärken und den eigenen bedürfnissen beachtung zu schenken. yoga flow mit der basis von hatha und ashtanga yoga ist kraftvoll-fließend und führt zu stabilität und leichtigkeit. die muskulatur wird flexibler und für die körperaufrichtung gestärkt, denn beweglichkeit ist lebensqualität und freiheit. inhalte: ein wechselfspiel zwischen anspannung & entspannung, balance & vitalität kombiniert mit meditations-, atem- und konzentrationstechniken für mehr gelassenheit, kraft und innerer ruhe. ziel ist es zu lernen, sich selbst zu stärken, die inneren ressourcen frei zu machen und verstärkt der eigenen intuition zu folgen, denn der körper spricht eine eigene sprache.

18.07. – 25.07. | reiseNr: T35.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00

tantra sommer intensive

»die innere sonne erwecken« für singles und paare

frank fiess & michael e kuhn leiten gemeinsam das institut für lebenskunst & tantra in berlin. im gesamten deutschsprachigen raum unterrichten sie ein breites spektrum von seminaren & mit grossem erfolg die 3jährige ausbildung der weg der liebe. ihre arbeit ruht auf den vier säulen: tantra, humanistische psychologie, integrative körperpsychotherapie und bewusstseinschulung. 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 & seele verbindet und Sie einlädt, Ihre 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 Ihnen neue zuversicht, spirituelle verwurzelung in der göttlichen liebe und neue lebens- und liebesfreude für Ihren alltag. das seminar verbindet eine intensive wachstums erfahrung und den genuss von musse, sonne, meer, wind und wolken. Sie kehren reich beschenkt, wie eine königin, wie ein könig der liebe in Ihren alltag zurück.

25.07. – 01.08. | reiseNr: T13.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 925.00

tanz erleben & insel entdecken meditative kreistänze & gebärden

ingeborg lenz-schikore dozentin für meditation des tanzes & gebärden, trad. tänze u.a.; schule m.g. wosien, friedel kloke-eibl, nanni kloke, h.-m. lander, wilma vesseur, u.a.; mitglied im fachverband mdt; ak „meditation in bewegung“ & mitgl. netzwerk „mib“/nanni kloke (harmonie-methode ®).

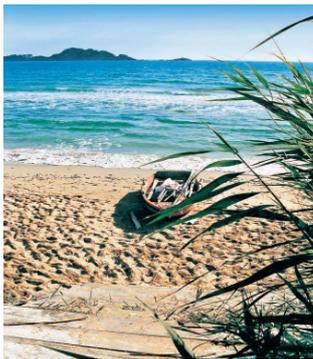
tänze der begegnung & begeisterung – getanzte sonne & getanztes meer. das leben freudig gestalten mit meditativen kreis-tänzen & gebärden – neue & alte choreographien, sowie traditionelle reigentänze, die sommerkraft & die inselkraft nutzen. meditatives tanzen bedeutet rhythmische harmonisierung des ganzen menschen. tanz ist befreiend, heilend, stärkend, ermutigend. tanz lässt begegnen – dem ich & dem du, tanz verbindet, lässt gemeinschaft erleben. tanzen eröffnet lebensquellen, die verschüttet sind, rührt unsere seele, fördert unseren geist. „tanz als weg“ – ein weg zur mitte.

01.08. – 08.08. | reiseNr: T 36.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 685.00

alles in farbe - ein kreativseminar

klaus albert freischaffender künstler in den gestaltungsbereichen schmuck und objekte. 1997-2007 leitung der kreativwerkstatt des zentrums.

im mittelpunkt des seminars steht der spielerische, spontane und kreative umgang mit farbe und material, prozessorientiert und bewertungsfrei. kreativität steckt in jedem von uns. sie fördert unsere lebensfreude, unterstützt unsere wahrnehmung äusserer und innerer impulse und kann meditation und aktion sein. ihre wirkung geht





Über den schaffensprozess hinaus und unterstützt unsere positive grundhaltung. die kreativwerkstatt bietet hierbei ein inspirierendes umfeld. ziel ist die authentische umsetzung Ihrer ideen und impulse, ein grenzenloses eintauchen in die fabelhafte welt Ihrer eigenen kreativität und fantasie, unterstützt von acrylfarbe, speckstein, tanz und kunstvollen fundstücken. aufmerksamkeit und wertschätzung werden durch eine dynamische schreibübung am morgen gefördert.

01.08. – 08.08. | reiseNr: T | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 655.00

coming home – tantra - mit den wellen des lebens zur stille des herzens

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

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

für uns ist tantra keine bestimmte technik, sondern eine seelenhaltung. ein tiefes ja zu mir, zum anderen & zum leben! humorvoll- & spielerisch-sein hat viel platz. es bleibt genügend zeit zum sonnen, baden, cappuccino trinken und einfach zu sein. sanfte energie- & körperarbeit, geführte atemsequenzen, meditationen, traumreisen, rituale, tanzen, singen & massagen schaffen eine liebevolle, annehmende atmosphäre.

08.08. - 15.08. | reiseNr: T16.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 7 99.00

die heilsame kraft der gegenwart

helmut g. sieczka heilpraktiker in eigener praxis, seminarerfahrung seit über 20 jahre, buchautor. er leitet ausbildungs-seminare für atemlehrer und pulsing.

losgelöst vom alltag finden wir ins hier und jetzt. es ist unser verstand, der uns ständig in die vergangenheit oder zukunft führt. wenn wir uns vertrauensvoll auf den gegenwärtigen moment einlassen, hält dieser alles bereit, was wir brauchen. das wunderbare hier & jetzt erfahren wir ganz selten, obwohl es zu jeder zeit zugang da ist. wie zugang finden? was braucht es, damit mehr dasein & weniger tun-müssen im vordergrund stehen? mit einfachen achtsamkeitsübungen finden wir die gegenwart. wir kommen in kontakt mit uns und finden uns selbst! wenn wir das wesentlichste & ursprünglichste wiederentdeckt & den mut haben es zu leben, dann können wir verwandlung, lebendige energien, tiefe ruhe, heilsame entspannung, harmonie und gelassenheit erleben. mit yoga, meditation & körperarbeit beginnen wir den tag. atemarbeit weckt & harmonisiert innere energien. in gruppenübungen werden wir einander kennen lernen & uns selbst neu entdecken. mit atem-, energie- & körperarbeit schaffen wir die voraussetzung, unsere innere kraft, gelassenheit sowie ruhe zu erfahren. geniesser werden mit pulsing und einer ganzheitlichen massage ihre freude haben. dabei bleibt genug zeit zum baden und entspannen, lesen und reden, zum nachdenken und träumen. innerhalb der gruppe schaffen wir eine liebevolle und annehmende atmosphäre.

22.08. – 29.08. | reiseNr: T16.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00

im herzen leben

ernst kobler diplomspsychologe, erfahrung als einzel- & gruppentherapeut in versch. ländern. praxis für psychologie & transpersonale psychologie im chiemgau. vorausgehend 10 jahre dozent an der uni erlangen, dann intensive erforschung der praktischen wege zur inneren entwicklung & 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 ferienseminar und lernen das kennen, was Sie als mensch so wertvoll macht. Sie-





lernen, 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 lernen mit dem herzen zu sehen, zu fühlen, zu hören, zu schmecken und erfahren. wie leicht fühlt es sich an, wenn Sie ihr herz über Ihre gedanken stellen können. Sie werden diesen prozess auf corfu einleiten und zu hause weiter fortführen können. die anweisungen sind einfach & 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.

29.08. – 05.09. | reiseNr: T18.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 745.00

yoga nach iyengar und meditation

jens frisch yogalehrer-ausbildung am iyengar-yoga-institut rhein-ahr e.v., musiker und komponist mit vielen internationalen veröffentlichungen und chart-erfolgen, über 15 jahre yoga-erfahrung, eigene yoga-schule in der tradition von b.k.s. iyengar.

romantische buchten, kristallklares und türkis blaues meer, zypressen, knorrige olivenbäume und alte verträumte dörfer, in denen die zeit still zu stehen scheint – das ist korfu. hier erfahren wir die tiefe kraft des yoga, finden zur ruhe, beleben körper und geist neu und finden zurück zu den quellen unserer ureigensten lebensenergie. yoga lehrt uns die fähigkeit, regie über unser eigenes leben zu führen, um unser volles potential auszuschöpfen.

29.08. – 05.09. | reiseNr: T37.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 855.00

center circle pilates® & qi-gong - eine auszeit für körper & seele

christin kuhnert leitet seit 1998 ihr eigenes center circle pilates studio®, hat über 20 jahre kursleitererfahrung & ist buchautorin. anerkannte ausbildnerin für die pilates-methode (deutscher pilates verband e.v. & pma/usa) & für das "zertifikat tanzmedizin". in ihren unterricht fließen stets auch elemente aus der spiraldynamik, der gyrotonic-methode, der ideokinese (franklin-methode) & aus dem qi-gong. ihr unterricht ist geprägt von anatomischem hintergrundwissen und einem wertschätzenden umgang mit mensch & natur

die center-circle-pilates-methode® ist eine trainingsmethode, die sich weit über das klassische pilates hinaus entwickelt hat und gerne als „medizinisches pilates“ bezeichnet wird. mit sanften bewegungen, ohne leistungsdruck und viel zeit in den eigenen körper hinein zu lauschen werden wir unseren körper in seiner dynamischen mitte wahrnehmen und wertschätzen. für den pilates-unterricht stehen uns noppenbälle und der pilates- ballance-ball zur verfügung. qi-gong werden wir 3x morgens am strand mit blick aufs weite meer und die dracheninsel geniessen. neben den seminaren gibt es viel zeit den wunderbaren strand und das klare wasser zu geniessen, zum wandern, lesen oder einfach mal die seele baumeln zu lassen.

05.09. – 12.09. | reiseNr: T38.1 | preis euro 754.00

unterrichtszeiten: so: 10.00-12.00, mo-fr: 10.00-12.00 (pilates),
mo-mi-fr: 7.30-8.30 (qi-gong), di. 17.00-19.00 (pilates)

im einklang sein

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 selten suchen. so bekommen unsere beziehung einen sinn, nämlich, unser bewusstsein zu erweitern. wir werden gemeinsam auf die reise zu unserer eigenen wahrheit gehen – mit freude.

12.09. – 19.09. | reiseNr: T19.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 825.00

yoga flow – bewusstes atmen und selbstreflektion

christine may hat auf fast allen kontinenten in renommierten yoga studios & zentren unterrichtet. ausgebildet in yoga in kalifornien & indien sowie in ayurveda auf sri lanka, unterstützt sie den prozess, das erhabene in den alltag zu integrieren

in dieser urlaubswoche integrieren wir jahrtausendealte yoga-techniken, bewusstes atem und selbstreflektion in dynamische kraftvolle und auch introspektive yoga-flowsequenzen. so reinigen wir unsere energiekanaäle, ermöglichen mentale klarheit und





schaffen raum für transformation. wir arbeiten mit den elementen (erde, wasser, feuer, luft, äther) in zusammenhang mit unserem energiekörper, so dass wir alle aspekte unseres seins beleuchten und unsere „ganzheit“ in allen facetten erkennen. fest verbunden mit den wurzeln des yoga, erleben wir die relevanz unserer yoga-praxis zum alltag. wenn unsere seele atmet und lacht, dann berührt unsere yoga-praxis nicht nur uns selbst, sondern auch die welt!

19.09. – 26.09. | reiseNr: T39.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 855.00

kreistänze - entspannung und lebensfreude

jutta anton dipl. sozialpädagogin, gesundheitstrainerin für den bereich ernährung, beziehungs-therapeutin, tanzanleiterin für meditative tänze.

julia anton dipl. sozialpädagogin, heilpraktikerin, gestaltberaterin

wir wollen gemeinsam entspannung finden & lebensfreude spüren. beim tanzen erleben wir kraft, freude & die gemeinschaft des tanzkreises. die tänze lassen uns zugleich ruhig werden und lebendig sein. durch einfache schritte wird unser körper wach, unser kopf frei und unsere seele „beginnt zu fliegen“. die bewusstheit und achtsamkeit für uns und unseren körper intensivieren und stärken wir durch verschiedene körperwahrnehmungsübungen. so wie der tanz vom rhythmus getragen wird. werden wir unsere tage rhythmisieren & die kurs- wechseln mit frei-zeiten, um die besonderheiten der umgebung zu entdecken & zu geniessen.

19.09. – 26.09. | reiseNr: T40.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 695.00



yoga – eintauchen in die tiefe sonnigen lebens

frauke schütte yogalehrerin (bdy-eyu/ ggf) & ärztlich geprüfte fastenleiterin (dfa). leitung ganzheitlicher fastenreisen. schülerin von dr. shrikrishna – pranayama & meditation. teilt ihre erfahrungen mit leichtigkeit & lebensfreude

mit der achtsamkeit für atem & körper-bewusstsein bei uns ankommen. lernen Sie an diesem fleckchen erde strahlenden gemütes yoga als liebevolles grundgerüst kennen. unsere regelmässige yoga-praxis führt zu einer erdverbundenen basis, aus der wir uns unbeschwert & voller vertrauen für die schönheit des lebens öffnen können. so wirkt die insel mit ihrem ursprünglichen charme noch intensiver, ein lächeln begleitet uns durch den tag. in meiner seminararbeit biete ich authentischer eine offene, erfrischend wohlige atmosphäre, die Sie angenehm wach, mit ausgewogenem körpergefühl und entspantheit den urlaub erleben lässt.

26.09. – 03.10. | reiseNr: 41.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00



loslassen als weg zu deiner lebensbalance

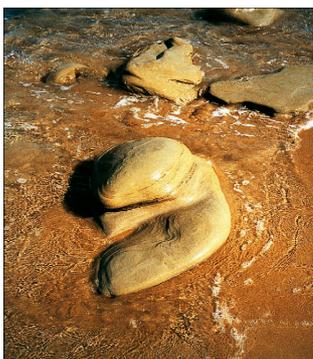
dr. natascha wendt geb. 1975, praktiziert seit jahren diverse energietechniken & hat sich u.a. auf die themen stress- & burn out prävention spezialisiert.

mag. michael ensle geb. 1965, gründete 2002 sein unternehmen manacoaching. er begleitet seine klienten dabei, ihre innere macht zu entdecken & ihre berufung zu leben

Sie fühlen sich im alltag gefangen? spüren viele abhängigkeiten & können Ihr eigenes potential nicht entfalten? Sie möchten Ihre visionen & ziele durch einfaches loslassen erreichen? Sie wollen Ihr persönliches dreieck (ich/beruf/beziehungen) in balance bringen? wir beschäftigen uns auf vielfältige weise mit unseren gesellschaftlichen zwängen & persönlichen abhängigkeiten, die uns einschränken. auf dieser reise begegnen wir – im spiegel anderer menschen – immer wieder uns selbst & lernen, bei uns zu bleiben & auf unsere innere stimme zu hören. wenn uns das gelingt, dann sind wir in der für uns richtigen schwingung, sind in balance.

die seminar tage bieten durch einzel- & gruppenübungen viele impulse sowie ausreichend freiraum, um individuelle blockaden aufzulösen und sein potenzial zu entwickeln. am ende des seminars fühlen Sie sich freier, weil Sie äussere zwänge erkannt & in liebe aufgelöst hast. Sie sehen, wie Ihr leben in eigenverantwortung ausgeglichen werden kann. Sie erkennen die wirkung & anwendungsmöglichkeiten von lebensgesetzen für Ihr persönliches wohlbe finden.

26.09. – 03.10. | reiseNr: T42.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00





yoga und pilates - energie und innere balance

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 & dabei sanftes körpertraining, das aus langsamen, fließenden bewegungen besteht. mit pilates werden die muskeln und das bindegewebe 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 ausgeglichtheit tun wollen.

03.10. - 10.10. | reiseNr: T6.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00



»goldener drache«

jochen fölsing leitet seit 1992 das zentrum und lebt auf corfu. seit 1975 taiji schüler, seit 1986 taiji lehrer

im goldenen, bezaubernden herbstlicht der insel corfu, in der faszination der natur, zwischen himmel & erde, am meer & in olivenhainen ..., mit sonnenauf- wie -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 & komplexe formen – komplexe & einfache formen für anfänger & fortgeschrittene gleichermaßen.

03.10. – 10.10. | reiseNr: T25.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 615.00



5 rhythm™ tanz

iris bentschik von gabriele roth ausgebildete und autorisierte 5 rhythm™ lehrerin.

die 5 rhythm™ ermöglichen uns aus der kopf- und gedankenwelt wieder in der körperweisheit anzukommen. die gesamtenergie kehrt heim in ihr erdverbundenes und getragenes fließen. von dort aus findet sie wohlgenährt ihre feuerkraft und ihren puls. mit leichter anleitung und musik aus aller welt wird der tanz, von meditativ-still bis wild-ekstatisch in 2 wellenbewegungen durch die 5 rhythm™ geführt. auf wunsch kinderbetreuung während des tanzens - kosten bitte vor ort bezahlen.

03.10. – 10.10. | reiseNr: T43.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 895.00

