

# GRIECHENLAND | SÜDKRETA insel der götter & mythen

## seminare



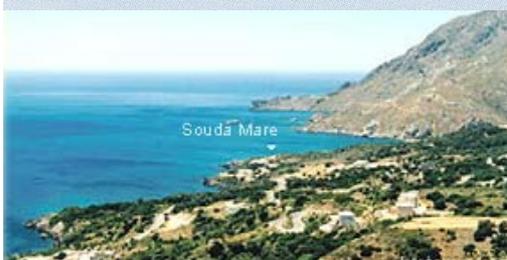
ein reiseangebot der partnerfirma von  
 andersreisen – kreativ

### Klimatabelle

Alle angegebenen Werte sind Durchschnittswerte.

|                  | Jan | Feb | März | April | Mai | Juni | Juli | Aug. | Sept. | Ok. | Nov. | Dez. |
|------------------|-----|-----|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|
| Temperaturen/°C  | 16  | 16  | 17   | 20    | 24  | 28   | 29   | 30   | 28    | 25  | 22   | 18   |
| Sonnenschein/Tag | 4   | 5   | 6    | 8     | 10  | 12   | 13   | 12   | 10    | 7   | 6    | 5    |
| Wassertemperatur | 16  | 15  | 16   | 17    | 19  | 22   | 24   | 25   | 24    | 23  | 21   | 17   |

Zeitvergleich: 12.00 in Deutschland = 13.00 auf Kreta



### souda mare

willkommen am (fast) südlichsten punkt europas - auf der insel des minos. schon zeus, in der gestalt eines stiers, entführte die phönizische königstochter europa und verführte sie hier. im zentrum der südküste – direkt afrika gegenüber – liegt das malerische plakias mit ursprünglichen bergdörfern, tiefen schluchten, bizarren berglandschaften und kleinen buchten mit glasklarem wasser.

mit über 300 sonnentagen im jahr, gehört kreta zu den sonnenreichsten plätzen in europa. baden ist von april bis in den november hinein möglich. das meer hier gehört zu den saubersten gewässern des mitelmeers und ist ein paradies für delphine, meeresschildkröten und robben. der hohe salzgehalt des wassers hat heilende wirkung und trägt zur entspannung und zum wohlbefinden bei.

### unterkunft

Sie wohnen in familienhotels, die von den griechischen eigentümern persönlich geführt werden. obst und gemüse stammen vielfach aus dem eigenen garten. der schwerpunkt unserer angebote liegt auf dem kreativsektor und ermöglicht mit qualifizierten künstlern und kursleiter/innen ein intensives erlebnis. zum strand mit seinem sauberen, glasklarem wasser ist es nur ein katzensprung. bei unseren wander- & ausflugsangeboten bekommen Sie einen einblick in die seele kretas, wie es in dieser form selten zu finden ist. der geeignete platz für alle, die ruhe und entspannung, abseits vom massentourismus und in kleinen gruppen suchen. ideal für singles und alleinreisende.



hotel souda mare



hotel phoenix



hotel damnoni paradise

## jahresübersicht

| reiseNr | termin        | kursthema                             | referent             | preis euro |
|---------|---------------|---------------------------------------|----------------------|------------|
| U25.1   | 02.05.-09.05. | <b>fotosafari</b>                     | matthias j. ulrich   | € 675.00   |
| U2.1    | 09.05.-16.05. | <b>tai chi chuan</b>                  | ulrike mrotzek       | € 675.00   |
| U3.1    | 16.05.-23.05. | <b>lust am malen &amp; zeichnen</b>   | brian bagnall        | € 675.00   |
| U3.2    | 23.05.-30.05. | <b>lust am malen &amp; zeichnen</b>   | brian bagnall        | € 675.00   |
| U4.1    | 23.05.-30.05. | <b>yoga</b>                           | angelika feld        | € 675.00   |
| U5.1    | 30.05.-06.06. | <b>das reduzierte aquarell</b>        | christian eckler     | € 675.00   |
| U6.1    | 06.06.-13.06. | <b>skizzen &amp; aquarelle</b>        | s. springer-weber    | € 675.00   |
| U7.1    | 13.06.-20.06. | <b>kreatives schreiben</b>            | bettina dornberg     | € 675.00   |
| U8.1    | 13.06.-20.06. | <b>alexander-technik</b>              | jana m. dobrick      | € 675.00   |
| U9.1    | 13.06.-20.06. | <b>hawaiianische massage</b>          | majbrit übelacker    | € 675.00   |
| U10.1   | 20.06.-27.06. | <b>tanzimprovisation für frauen</b>   | - sonni schwarz      | € 675.00   |
| U11.1   | 20.06.-27.06. | <b>didgeridoo in paradise</b>         | felice limacher      | € 675.00   |
| U12.1   | 27.06.-04.07. | <b>befreie deine stimme</b>           | igor oliver ezendam  | € 675.00   |
| U13.1   | 18.07.-25.07. | <b>acryl-malerei</b>                  | michaela conforto    | € 675.00   |
| U14.1   | 29.08.-05.09. | <b>ganzkörpermassage</b>              | andrea röder         | € 675.00   |
| U15.1   | 29.08.-05.09. | <b>schamanismus &amp; lichtarbeit</b> | - leonardo sanchez   | € 675.00   |
| U16.1   | 29.08.-05.09. | <b>tanzen - rhythmten - südeuropa</b> | - giorgio zankl      | € 675.00   |
| U17.1   | 12.09.-19.09. | <b>meditation für frauen</b>          | ullu schmülling      | € 675.00   |
| U18.1   | 12.09.-19.09. | <b>tanz der götfinnen</b>             | s. pramoda habenicht | € 675.00   |
| U19.1   | 19.09.-26.09. | <b>tai ji juan &amp; malen</b>        | ulla deetz           | € 675.00   |
| U20.1   | 19.09.-26.09. | <b>afrikanische rhythmten</b>         | emmanuel gomado      | € 675.00   |
| U21.1   | 26.09.-03.10. | <b>tongala - sind dich frei</b>       | ronja carola fürbass | € 675.00   |
| U22.1   | 26.09.-03.10. | <b>kreativ-förderung</b>              | michaela ruhfuß      | € 675.00   |
| U25.2   | 03.10.-10.10. | <b>fotosafari</b>                     | matthias j. ulrich   | € 675.00   |
| U23.1   | 03.10.-10.10. | <b>mut zum nächsten schritt</b>       | marc faist           | € 755.00   |
| U24.1   | 10.10.-17.10. | <b>lebendig sein</b>                  | amei helm            | € 675.00   |

- die erwähnten seminarleiter können 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

## leistungen

- unterkunft zu zweit im dz mit du/wc/balkon oder terr (halbe dz-buchungen, sofern eine gegenbuchung erfolgt. ansonsten wird der ez-preis verrechnet)
- griechisches frühstücksbuffet & zwei abendessen
- flughafentransfer (samstags)
- tageweise urlaubsverlängerungen je nach zimmerkontingent möglich

## zusatzleistungen

- verlängerungswoche € 45.00
- einzelzimmer vom 2.-30.5. & 3.-26.10. € 95.00 | vom 30.5.-3.10. € 140.00
- begleitperson ohne kursteilnahme im dz von teilnehmendem möglich € 365.00
- buchungspauschale € 25.00
- irrtum & preisänderung durch kurswechsel möglich.

## infos seminare

### foto-safari

matthias j. ulrich, als architekt im sehen geschult, hat das fotografieren bei hartwig kopperrmann gelernt. er lebt seit 5 jahren auf kreta.

im strahlenden licht kretas fotografieren. z. b. kontraste lieblicher & herber landschaftsformen oder die explosive frühjahrsblütenpracht & die golden leuchtende herbsttrockenheit oder schnell sich wandelnde emotionen & bewegungen von tier & mensch mit unseren kameras einzufangen, ist unser ziel bei täglichen ausflügen zu lohnenden orten. kamera und leichte berg- oder turnschuhe bitte mitbringen.

02.05.-09.05.09 | reiseNr. U25.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00



### **tai chi chuan - mehr bei sich selbst sein**

Ulrike Mrotzek lebt und arbeitet freiberuflich in der Nähe von Hamburg. Sportlehrerin - psychologische Beraterin seit 1996, zertifizierte Tai Chi Lehrerin seit 2005, 10 Jahre Leiterin eines Jugendzentrums, seit 2007 freiberuflich für Entspannungstechniken Tai Chi Chuan, Hui Chun Gong & Meditation

Das Leben hält für jede/n das Richtige bereit. Etwas Neues entdecken heisst in Bewegung bleiben. Wer möchte kann mir den Morgen mit einer "geführten Meditation" beginnen. Am Strand lehre ich das Fundament von Tai Chi Chuan. Tai Chi ist eine Bewegungsfolge, die körpereigene Energien (das Chi) freisetzt. Die Bewegungen sind weich, langsam & fließend. Es geht um das Erkennen der Gesamtheit. Tai Chi lehrt uns zum inneren Frieden und zur Harmonie zu gelangen und ist eine aktive Meditation und eine anerkannte, gesundheitsfördernde und erhaltende Massnahme. Zur Einstimmung werde ich Hui Chun Gong Elemente mit einfließen lassen.

09.05.-16.05.09 | reiseNr. U 2.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00



### **yoga: entspannen—wohlfühlen - geniessen**

Angelika Feld geb. 1959, Tanz- + Ausdruckstherapeutin (Ausbildnerin / Lehrtherapeutin btd), Heilpraktikerin (Psychotherapie), Yogalehrerin, Historikerin. Seit vielen Jahren in klinischer und freier Praxis mit Einzelnen und Gruppen tätig. Eines ihrer Ziele ist es, Menschen darin zu unterstützen, die eigene Lebensfreude und Kraft zu entdecken, was durchaus mit Leichtigkeit & auf spielerische Weise geschehen kann.

*kennst du das land, wo die zitronen blühen, im dunklen laub die gold-orangen glühen, ein sanfter wind vom blauen himmel weht, die myrte still und hoch der lorbeer steht, kennst du es wohl? goethe*

Wir wollen dieses Land in uns selbst wieder finden, den Alltag hinter uns lassen, zur Ruhe kommen & entspannen. Mit Übungen aus dem Yoga wie anderen Entspannungsverfahren werden wir uns Stunden des Wohlfühlens & Genießens gönnen. Die wunderschöne Atmosphäre Kretas wird uns darin unterstützen, unsere Sinne weit zu öffnen, damit wir uns selbst & unsere Umgebung mit Leichtigkeit spüren und wahrnehmen können. Angeboten wird jeweils Morgens und Abends eine Sitzung von zwei Stunden mit Körperübungen, Atemtechniken, Entspannungs-, Energielenkungs- und Meditationsübungen.

23.05.-30.05.09 | reiseNr. U4.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00



### **das reduzierte aquarell**

Christian Eckler geb. 1949, lebt und arbeitet in München. Seit dem Studium ist Griechenland so etwas wie eine zweite Heimat für ihn. Nach 25-jähriger Tätigkeit als Architekt hat er sich für seine Leidenschaft, das Aquarellieren, entschieden. In vielen Kursen, Seminaren und auf Malreisen im In- und Ausland gibt er seine Erfahrung mit diesem Medium weiter. Er ist Dozent u.a. an der Kunstakademie Reichenhall, der Akademie St. Geras, der Alpinartakademie und der Akademie Wildkogel.

Mit nichts lässt sich in der Malerei eine derartige transparente Leichtigkeit erreichen wie mit dem Aquarell. Die Gratwanderung zwischen frei fließender Farbe und bewusster Bildgestaltung ist auch eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich: Was will ich zulassen, wo muss ich Grenzen setzen.

Mit dickem Pinsel, viel Wasser und Farbe werden wir frei und kühn Motive in expressiver und sehr persönlicher Art ins Aquarell umsetzen. In der Beschränkung auf das Wesentliche fällt dabei dem Weiss als "beredtem Schweigen" eine wichtige Rolle im Bild zu. Aus dem Abbilden wird Bildnerisches Gestalten.

30.05.-06.06.09 | reiseNr. U5.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00

### **skizzen und aquarelle: malen auf kreta**

Sabine Springer-Weber dipl.-grafikdesignerin; arbeitet als freiberufliche Illustratorin für verschiedene Verlage (zahlreiche Veröffentlichungen im Bereich Kinderbuch) und leitet seit 1996 private Mal- und Zeichenkurse sowie Kurse an der Münchner VHS

Mit Skizzenbuch und Malzeug ausgerüstet begeben wir uns auf die Suche nach unseren ganz persönlichen Motiven und Reiseeindrücken, die wir auf gemeinsamen Malausflügen ins Bergdorf Sellia, ins Kloster Preveli oder in der malerischen Soudabucht finden. Landschaft, Leute und griechische Architektur malend kennen zu lernen und festzuhalten, spricht alle Sinne an und schafft eine bleibende Erinnerung. Anfänger und fortgeschrittene erlernen verschiedene Mal- und Zeichentechniken, (die vorgeführt und angeleitet werden), erhalten eine Einführung in Komposition, Bildgestaltung und Perspektive, sowie wertvolle Praxistipps und individuelle Betreuung während des Malens vom Motiv. Die Freude am





umgang mit form und farbe, sowie der spass am erproben der eigenen ausdrucksmöglichkeiten stehen bei diesem kurs im vordergrund.

06.06.-13.06.09 | reiseNr. U6.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00

### **kreatives schreiben - der eigenen sprache ausdruck verleihen**

**bettina dornberg** geb. 1962, kommunikationswissenschaftlerin, journalistin, public relations beraterin. was sie früh – in der poesie – für sich persönlich entdeckte, professionalisierte sie mit studium, in freiberuflicher lehr- und beratungstätigkeit sowie als kommunikationsleiterin einer stiftung für kulturelle bildung. neben der lyrik widmet sie sich dem portrait und der biografie

*in jedem ist etwas kostbares, das in keinem anderen ist. martin buber*  
unverwechselbare identität wird greifbar, indem wir (wieder) lernen, authentisch zu schreiben. der stil ist die persönlichste art, sich zu unterscheiden. die phantasie ist die quelle der ideen, aus der wir schöpfen – die sprache ist ihre mittlerin. erinnerungen, empfindungen und träume sind der schatz, der unserem leben zugrunde liegt. schreibend können wir ihn vermitteln, verarbeiten und verwandeln. in dem seminar begeben wir uns mittels kreativer schreibetechniken auf die spurensuche nach dem jeweils eigenen ursprung natürlichen erzählens. jede spielform des wortreichen ausdrucks – gedichte, kurzgeschichten, songtexte und vieles mehr - ist denkbar und willkommen.

13.06.-20.06.09 | reiseNr. U 7.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00

### **innere und äussere balance durch die alexander-technik**

- das eigene sein neu entdecken

**jana m. dobrick** musik- und theaterpädagogin m.a., steptänzerin, kleinkünstlerin, lehrerin für f.m. alexander-technik (g.l.a.t.). musikschararbeit, freie lehrfähigkeit in der erwachsenenbildung & fortbildung (musiker, lehrkräfte, tänzer) sowie freie praxis (f.m. alexander-technik) im raum münchen.

*in einem wohltuenden und kraftvollen ambiente erkunden wir spielerisch die verblüffende wahrheit: "das richtige geschieht von selbst... wenn wir nicht stören" (f.m. alexander, 1869-1955).*

durch leichte unterstützung mit den händen und verbalen anweisungen führe ich Sie dahin, eingefahrene und ungünstige gewohnheiten (bewegung, denken, handeln) zu erkennen und – für einen augenblick – loszulassen. entdecken Sie, alltägliche dinge auf eine neue und überraschend leichte weise zu tun. und erfahren sie dabei eine innere und äussere aufrichtung! equipment wie musikinstrument, tanzschuhe, tennisschläger etc. gerne mitbringen!

13.06.-20.06.09 | reiseNr. U 8.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00

### **hawaiianische massage lomi lomi nui - aloha der berührung**

**majbrit übelacker** kombiniert verschiedenste massage-, energie- und entspannungstechniken aus ost und west auf der liege und am boden. seit dem "das will ich auch können!" bei einer wunderbaren massage im jahr 2000 lernt sie kontinuierlich neues und arbeitet heute vor allem mit freier intuitiver massage, lomi lomi nui, der hawaiianischen tempelmassage

auf der warmen insel kreta die grundbegriffe der "königin der massagen" lomi lomi nui erlernen und gleichzeitig geniessen. lomi lomi nui heisst soviel wie "mit den samtene pfoten einer zufriedenen katze streicheln" und ist die tempelmassage von hawaii, wie sie in europa gelehrt wird. sehr verwöhnend mit warmem öl, fließenden wellenförmigen, sanften und kräftigen streichungen macht sie den kopf frei und schenkt geborgenheit. unterstützen lassen wir uns beim lernen und entspannen vom flying, der hawaiischen bewegungsmeditation, der musik, den gesängen und geschichten der hawaiianer, und wir binden einen lei, den traditionellen aloha-begrüssungskranz.

bitte lockere, unempfindliche kleidung mitbringen und 2 grössere leichte bettlaken/handtücher oder am schönsten pareos zum abdecken während der massage. alles wird sehr ölig, deswegen handwaschmittel für zwischendrin.

13.06.-20.06.09 | reiseNr. U 9.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00





### **tanz-improvisation - sich bewegen und meinen körper sprechen lassen**

**sonnhild schwarz** geb. 1961, danceability teacher, tanzpädagogin, lebt & unterrichtet in wien, seit über 20 jahren frauenbewegt, beschäftigt sich mit der entwicklung einer achtsamen bewegungspraxis, dem herstellen von gleichheit & respekt in den tanzklassen, damit auch das "draussen" beeinflusst wird. die themen setzt sie mit unterschiedlichen bewegungskonzepten aus der improvisation um.

ziel der tanzwoche ist es, die eigene körpersprache zu entwickeln, den eigenen interessen, bedürfnissen zu folgen und auf die eigene intuition zu vertrauen. jede einheit beginnt mit einem warm-up, das auf die improvisation vorbereitet. improvisation ist eine komposition des augenblicks, eine begegnung mit dem moment. die tanzimprovisation gibt raum, den bewegungen ausdruck zu verleihen, den bewegungen, die sich zeigen wollen, offen & neugierig zu begegnen & in den eigenen bewegungsfluss einfließen zu lassen, ohne zu wissen, wohin er führt. erweitert sich das bewegungspotential, erweitert sich das sein in der welt. die improvisationen werden alleine, zu zweit oder mit der ganzen gruppe getanzt.

20.06.-27.06.09 | reiseNr. U 10.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00



### **didgeridoo in paradise - für anfängerinnen & mittlere spielerinnen**

**felice limacher** als liebhaber von ethnomusik begegnete der "weltenmusiker" 1990 dem didgeridoo, dem legendären ritualinstrument der aboriginals, während einer australienreise auf einem "coroboree" (tanzfestival). seither ist das archaische instrument bestandteil seines lebens. seit 1995 bietet er regelmässig didgeridoo-workshops an & hat erfahrung als kursleiter und im umgang mit dem didgeridoo.

in der paradiesischen umgebung der insel kreta werden anfängerinnen ins spielen des didgeridoo eingeführt und vor allem die blastechnik (grundton), die zirkulare atmung sowie ansätze des spielens über zusätzliche ebene gelehrt. denn: mit einer flüssigen, runden zirkularatmung steht uns die mystische & virtuose klangwelt des didgeridoos offen. mittlere spielerinnen lernen verbesserte bauch- & zwerfellatmung, ansatz- & lippentechnik, artikuliert rhythm, erzeugung verschiedener effekte. ihr spielt auf zusätzlichen ebene & improvisiert in gruppen. das ziel ist: die fähigkeit eigene rhythm spielerisch zu erarbeiten, alleine oder in gruppen zu spielen. mit dem didgeridoo in einen tranceähnlichen zustand eintauchen. sein sound hat eine beruhigende, entspannende, "erdende" und somit heilende wirkung auf uns. instrumente werden gegen eine mietgebühr von 10 €/ woche zur verfügung gestellt & bei kauf angerechnet.

20.06.-27.06.09 | reiseNr. U 11.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00



### **befreie deine stimme - für anfänger/innen & professionelle sänger/innen**

**igor ezendam** sänger, stimmcoach und multi-instrumentalist aus holland, arbeitet seit 20 jahren an der entwicklung seiner musikalischen kreativität. er ist spezialist im obertongesang und begleitet seine stimme mit verschiedene musikinstrumenten (gitarre, mandola, percussion, didgeridoo, hang, shruti-box, e-tampura.). auf seiner inspirationsreise durch die kulturen, präsentiert er sie unter dem konzerttitel

alle, die gerne unter der dusche frei singen und jetzt spüren, dass der moment gekommen ist, der sehnsucht ihrer eigenen stimme nachzugeben, werden sich in diesem seminar zuhause fühlen. auch professionelle sängerinnen mit dem bedürfnis, in ihr offenes freies herz zurückzufinden, werden hier gern singen. über gesangstechniken wie obertongesang & toning, schamanisches singen & mantren aus verschiedenen traditionen werden wir zum eigentlichen singen gelangen - aus dem herzen, unserem zuhause. neben dem singen & atmen hören & spüren wir unser hauptanliegen. das gehör wird verfeinert, unsere andacht wird sich entspannen und unser bewusstsein wird sich vergrössern. dank dem obertongesang werden wir die höheren, feineren töne und gefühle spüren lernen. wir lösen damit körperliche und emotionale spannungen. beim gemeinsamen improvisieren lernen wir, uns selbst noch mehr zu lieben und vor allem: geniessen!

27.06.-04.07.09 | reiseNr. U 12.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00





### acryl-malerei - abenteuer in farbe & strich

michaela conforto lebt & arbeitet in salzburg, sie beschäftigt sich seit fast 20 jahren kontinuierlich mit dem vokabular der moderne. die farbe als substanz, die substanz als farbe interessiert die sie. ihre arbeiten sind geprägt vom wunsch, aus einem minimum an materieller und koloristischer dramatik, ein maximum an lyrischer wirkung herauszuholen. die salzburger künstlerin ist auf zahlreichen ausstellungen im in- und ausland vertreten und vorstandsmitglied der berufsvereinigung der bildenden künstler. sie leitet seit jahren workshops in experimenteller malerei in österreich, deutschland & griechenland.

nicht nachdenken sondern tun! dies soll unsere devise im kurs sein. gemeinsam werden wir versuchen mit verschiedenen materialien unsere gedanken, ideen, botschaften & gefühle in fläche & strich zu verwandeln. vom ausdehnen in raumgreifende formen bis zum verfeinern einer linie steht uns eine vielzahl von möglichkeiten zur verfügung. wir verwenden acrylfarben, kohlestifte & bleistifte. egal ob anfänger oder fortgeschritten, wir werden da weiter machen wo Sie gerade stehen. bitte materialien mitbringen. das papier kann vor ort erworben werden.

17.07.-25.07.09 | reiseNr. U 13.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00



### ganzkörper-massage

shakti andrea röder heilpraktikerin, akupunktur-masseurin mit über 20 jahren erfahrung in östlichen und westlichen massagetechniken. sie arbeitet in eigener praxis seit 2001 auf kreta

für alle, die freude haben, berührt zu werden & zu berühren, um die schöpferische kraft beim geben und nehmen entdecken. mit einer einfachen und effektiven ganzkörper-massage (die in teilschritten gelernt wird) sowie eurer intuition werden wir entspannung, wohlsein & sogar schmerzlinderung erreichen, die euch dabei aus der alltagswelt in die freude, des geniessens und loslassens bringen. so könnt ihr zuhause bei einer massage, ausgesuchter musik & frischen düften schöne urlaubserinnerungen zurückrufen oder nach einem anstrengenden arbeitstrag ganz gezielt angespannte muskeln lockern und euch selbst entspannen. die ganzkörper-massage kann auch als teilmassage angewendet werden. bitte badebekleidung, ein grosses handtuch und etwas zu schreiben mitbringen.

29.08.-05.09.09 | reiseNr. U 14.0 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00



### schamanismus und lichtarbeit

leonardo sánchez geb. 1955 in santa fé/argentinien. die ersten 16 jahre seines lebens verbrachte er im nordost-argentinischen dschungel (guarani-indiander-gebiet). das volk der der mocovi-indianer, dem er zugehört, ist im aussterben begriffen, und er schloss sich den in nordargentinien, brasilien und paraguay heimischen guarani-indianern an. in dieser zeit lernte er die alten heilungszeremonien seiner vorfahren kennen, die er nun seit 15 jahren europaweit und auch in deutschland weiter gibt

*wir trommeln für den weltfrieden und lösen die spannungen von körper und geist!*

kursinhalt: entspannungsübungen – blockadenlösungen – heilmeditation – reinigung der aura – tänze und mantren – indianische gesänge – meditatives trommeln – harmonisierung des geistes und der seele – stabilisierung des inneren gleichgewichtes – aufnahme der positiven energie im körper und schamanische heilungszeremonien. die heilende wirkung dieser methode wird seit jahrhunderten von den völkern des amerikanischen kontinents angewandt. wer eine trommel hat, bitte mitbringen.

29.08.-05.09.09 | reiseNr. U 15.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00



### tanzen in den rhythmten südeuropas - volkstänze aus griechenland, balkan, italien

giorgio zankl gymnastiklehrer, hat die tänze in seminaren, live in italien und von tanzlehrerinnen und choreographen aus den ursprungsländern gelernt. er gibt sie seit 1986 in laufenden kursen und in 2- und mehrtägigen workshops und lehrgängen in deutschland, italien und österreich weit

kreis-, reigen- & linientänze aus griechenland & den nachbarländern. erlernen der schritte bzw. schrittkombinationen und zusammen auf dem gemeinsamen tanzweg sein – das sind wesentliche "beweggründe" für diese tänze.

kontratänze aus italien, portugal und spanien. hier kommt es eher auf "geselligkeit", d.h. eine gute gruppensdynamik als auf schritttechnik an: darauf, das gegenüber wahrzunehmen, & in abstimmung mit den anderen tänzerinnen plätze zu tauschen oder andere raumformen auszuführen.

offene tänze aus italien und der ungarischen und rumänischen zigeunertradition.



diese traditionellen tänze sind in folkloretanzkreisen eher ungewöhnlich: ohne handfassung wird im kreis getanzt, jeder für sich, aber doch auch mit den anderen, oder zu zweit in der kreismitte. auf der basis erlernter grundschritte und tänzerischer strukturen sind den tänzerinnen eigene variationen erlaubt.

29.08.-05.09.09 | reiseNr. U 16.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00

### lausche deinem lied des lebens - meditationskurs für frauen

ullu schmülling geb. 1955, durch viele reisen in buddhistische länder wie sri lanka, thailand, indien und nepal inspiriert. seit 25 jahren intensives studium & praxis des buddhismus. persönliche schulung bei namhaften meditationslehrern (ayya khema, sogyal rinpoche, sakyong mipham) & begegnung mit dem dalai lama. langjährige ausbildung in geistestraining & kontemplativer psychologie. romanistik-studium, aktive coacherin

zeitdruck, überforderung und gedankenmüll entfernen uns von unserem eigenen lebensgefühl. durch stille tage in achtsamkeit mit freudvollen übungen am meer und in der natur werden sie befähigt, ihre eigene innere lebensmelodie wieder zu hören. indem sie sich selbst wieder findens öffnen sie sich für neue erlebnisse. das seminar vermittelt grundtechniken des geistestrainings eingerahmt von spielerischen achtsamkeitsübungen, die sie mit in den alltag nehmen können. walking – meditation, energieübungen, augen-bilder und mantra-singen weben sich abwechslungsreich in unsere erfahrung von stille ein. es gibt genügend freizeit, um die gemachten erfahrungen zu vertiefen und die schöne umgebung zu geniessen. befreit vom druck des unkontrollierten denkens werden sie im rückreisegepäck hilfreiche methoden für zen im alltag mit nach hause nehmen.

12.09.-09.09.09 | reiseNr. U 17.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00

### tanz der göttinnen - weibliche urkräfte im tanz entdecken

pramoda sabine habenicht ist ausgebildet in ausdrucksstanz, tanztherapie und der psychologie c.g.jung's. sie arbeitet seit 1995 mit den von ihr entwickelten „tanz der göttinnen – seminaren“ in ganz deutschland und auf korfu.

"was für eine frau bin ich?", "wie kann ich meine eigenen weiblichen qualitäten wiederfinden und wachsen lassen?". eine woche für frauen, die gerne tanzen, sich etwas gutes tun möchten, auf sich selbst neugierig sind... die 7 griechischen göttinnen verkörpern all die ausdrucksmöglichkeiten, die jede frau in sich trägt: artemis steht für kraft und lebendigkeit, athene für klarheit und struktur, hestia für alleinsein und erotik, hera für würde und gemeinschaft, demeter für mütterlichkeit und fürsorge, persephone für empfindsamkeit und das innere kind und aphrodite für lebenslust und freiheit. der zauber dieser insel, sonne & meer werden uns helfen, in die welt der archetypen einzutauchen. im tanz kann jede frau entdecken, was diese urkräfte für sie persönlich bedeuten, dabei ganz eigenen fragen nachgehen. die antworten in sich selbst zu finden, über den eigenen körper, ist dabei besonders spannend – denn in ihm liegt ein grosser schatz, ein altes wissen verborgen, das auch nur über den körper zu entdecken ist.

12.09.-19.09.09 | reiseNr. U 18.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00

### tai ji juan & malen - loslassen – eintauchen – fallenlassen

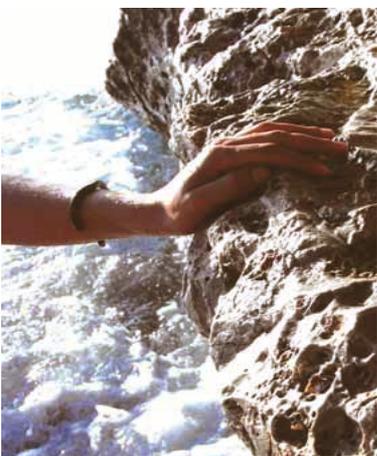
ulla deetz freischaffende künstlerin und taijijuanlehrerin, arbeitet & lebt in bremen. seit 1991 ausstellungen, kunstprojekte im in- & ausland. sie unterrichtet seit 1993 taijijuan

loslassen beim morgendlichen taiji üben - eintauchen in die farbwelt kretas - fallenlassen ins glasklare meer bei sonnenuntergang.

wir beginnen den tag mit taiji-elementen aus der chinesischen bewegungskunst nach ch`eng man ch`ing. öffnen unsere sinne für die eigene energie und kreativität. unter freien himmel finden wir unseren eigenen platz und erproben techniken im zeichnen und der aquarellmalerei und tauchen ein in die farb- und formsprache kretas. gearbeitet wird auch mit allen zur verfügung stehenden materialien wie pflanzen, erde und ...

vorkenntnisse sind nicht erforderlich. mitzubringen sind lockere kleidung, bequeme schuhe, pinsel, bleistift, kreiden, aquarellfarbe, skizzenblöcke, aquarellpapier und eigene lieblingsmaterialien.

19.09.-26.09.09 | reiseNr. U 19.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00





### **afrikanische rhythm - die ureigenen wurzeln neu entdecken**

**emmanuel gomado** geboren & aufgewachsen in ghana, ist ein weit gereister musiker und tänzer. seit 1985 lebt und arbeitet er in deutschland. acht jahre reiste er durch den afrikanischen kontinent, um tänze, gesänge und rhythm zu erforschen. er unterrichtet in vielen ländern europas ( z.b. musik akademie stockholm, universität dortmund) aber auch in südafrika, ghana und in den usa. seit ca. 30 jahren arbeitet er als choreograph, musik- und tanzpädagoge

emmanuel wird die lebensfreude aus euch heraus locken und im tanz und in der musik wieder erblühen lassen. ohne zu sehr aus der puste zu geraten gelingen uns afrikanische tänze, denn für emmanuel ist die hauptsache, den rhythmus zu spüren, zu tanzen. durch seine langjährige unterrichtserfahrung gelingt es ihm auf einfühlsame art, die eher ungewöhnlichen afrikanischen bewegungen & rhythm mit viel phantasie & geduld zu vermitteln. die traditionellen afrikanischen tänze benutzt emmanuel um rhythmus, gesang & bewegung in unserem körper zu verbinden. was sich zunächst schwierig anhört, wird durch viel spass & leichte übungen schnell gelernt. den unterricht begleitet emmanuel auf der trommel.

19.09.-26.09.09 | reiseNr. U 20.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00

### **tongala – sing dich frei!**

**ronja carola fürbass** ist musikerin, heilpraktikerin, ganzheitliche stimm- & gesangstherapeutin. sie lebt v.a. in berlin. seit 2002 leitet sie tongala-gruppen & singkreise, arbeitet freiberuflich als dozentin an der musikschule "fit for music" berlin. als sängerin widmet sie sich der improvisation sowie der weltmusik.

erleben Sie, aus vollem herzen & mit dem ganzen körper zu singen & sich zu bewegen! zur einstimmung & lockerung praktizieren wir meditationen & klang-körper-übungen mit einflüssen aus yoga, shiatsu & anderen. aus der entspannung und der kreativ-emotionalen fülle heraus schöpfen wir dann für unseren persönlichen ausdruck, der sich in einfachen improvisations- und rhythmus-spielen, circle songs und liedern entfalten kann. im einklang mit sich selbst und der gruppe lernen wir, neue bewegungs-, sing- & ausdrucksmöglichkeiten zu erforschen, zu entdecken und so mehr selbstbewusstsein zu entwickeln. der kurs ist für alle, die lust auf bewegung, singen verspüren & leichtigkeit im spontanen ausdruck (wieder) erleben möchten. keine vorkenntnisse oder improvisationserfahrung erforderlich.

26.09.-03.10.09 | reiseNr. U 21.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00

### **kreativförderung - geistesblitze & musenküsse**

**michaela ruhfus** diplom-kulturwissenschaftlerin und künstlerin mit atelier in berlin. begann 2004 mit dem "weg des künstler" zu arbeiten & gibt seit 2005 kurse zur kreativitätsförderung und malerei

wir können mit unserer kreativität unser leben bewusst gestalten. wo liegen meine wünsche, ziele, aber auch meine grenzen? was beeinflusst mich negativ & wie kann ich das verändern? wir werden mit techniken aus dem kreativ-förderungsprogramm "der weg des künstler" von j. cameron arbeiten. mit malen, zeichnen, schreiben, collagieren und anderen kommunikationsformen entdecken wir unsere kreativität, bringen sie wieder ins fließen.

26.09.-03.10.09 | reiseNr. U 22.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00

### **foto-safari** infos siehe weiter oben

03.10.-10.10.09 | reiseNr. U 25.2 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00

### **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 persönlicher entwicklung machen? Sie möchten etwas verarbeiten, sich versöhnen oder sich von jemandem/etwas lösen? Sie wissen, dass sich in Ihrem leben etwas ändern muss, aber nicht genau, was und wie? Sie möchten alte muster auflösen und neue möglichkeiten entdecken und erproben? Sie wünsche sich einen neubeginn? wo auch immer Sie gerade stehen, wir holen Sie dort ab, und arbeiten an Ihrem persönlichen nächsten schritt. dabei wechseln sich gruppenar-





arbeiten mit zeiten ab, in denen Sie sich einer individuell angepassten aufgabe widmen. abgestimmt auf den eigenen spezifischen prozess arbeiten wir mit methoden aus dem psychologischen und 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.

03.10.-10.10.09 | reiseNr. U 23.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 755.00

### **lebendig sein - tanz- & heilungswoche mit kreistänzen & bachblüten für frauen**

amei helm initiatorin und hüterin von lied der erde, einem zentrum für ganzheitliches heilen und lernen. bachblüten- und kreistanzlehrerin, autorin, komponistin und choreographin. veröffentlichung von cd-büchern von der liebe zur erde.

sonne, erde, wasser und wind! dies ist eine einladung, das leben um uns herum und in uns selbst mit allen sinnen wahrzunehmen, zu geniessen und zu feiern. bevor die dunklen wochen des jahres beginnen, tanken wir hier an der südküste kretas noch einmal auf: die griechische sonne, und das an dieser stelle saubere und glasklare meer. wir begeben uns mit liedern, kreistänzen, meditationen und ritualen auf die suche zu den wurzeln unserer weiblichen kraft um diese zu stärken und zu erneuern. im gespräch und erfahrungsaustausch, bei badeausflügen und kleinen streifzügen durch die landschaft kommen wir mit vielfältigen heilkräften in berührung. wir lernen mit der erde, mit pflanzen, steinen und plätzen in kontakt zu gehen und in einen energieaustausch zu gelangen, der von respekt und liebe getragen ist. bachblüten und die einfachen kreistänze der cd-bücher werden uns auf unserer heilreise begleiten. die woche ist auch als fortbildung für kreistanz-lehrerinnen und bachblüten-therapeutinnen geeignet. vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

10.10.-17.10.09 | reiseNr. U 24.1 | kurszeit ca. 4 std. / tag | preise € 675.00



**kreta kreativ und meditativ finden Sie im spezialprospekt!**