

## CORFU

### GRIECHENLAND - die grüne insel im ionischen meer

#### seminare



#### soweit das auge reicht:

- zypressen, olivenbäume
- knorrige stämme & wilde kräuter, origano säumen den weg •  
ein ort um neuen ideen nachzuspüren - sich am sein zu freuen

ein reiseangebot der partnerfirma

von **andersreisen** –  *kreativ*

### koffer packen und los!

#### das herz des zentrums

sind gerda, jochen und klaus mit ihrer crew, die auf liebevolle art dazu beitragen, dass man sich während des aufenthaltes hier rundum wohl und geborgen fühlt. diese persönliche und zwanglose atmosphäre macht das zentrum zu einem besonderen platz, wo es viele unserer begeisterten stammkunden jahr für jahr wieder hinzieht. das zentrum bietet vor allem alleinreisenden und singles viele möglichkeiten, kontakte zu knüpfen und gemeinsam etwas zu unternehmen.



kursNr	datum/nr.	kurstitel		euro
200.OUC.01	01.05.-08.05.	yoga & wandern	annja dubau	799
617.OUC.01	01.05.-08.05.	urlaub mit d inneren kind	m.altschöffli&k.wittman	799
616.OUC.01	15.05.-22.05.	bausteine der liebe	s.& g.mühlen	659
536.OUC.02	15.05.-22.05.	yoga & achtsamkeit - freude im sein	tanja sailer	859
206.OUC.01	22.05.-29.05.	der tanz zwischen himmel & erde - meditative kreistänze & gebärden & traditionelle tänze	i.lenz-schikore	679
615.OUC.01	29.05.-05.06.	yoga & tanz der 5 rhythm@	andrea halbleib	699
537.OUC.01	29.05.-05.06.	yoga - freier atem, lebendige stimme	f.schütte&m.witte	899
	05.06.-12.06.	was will ich wirklich?	werner attinger	699
532.OUC.02	05.06.-12.06.	yoga & pilates - leben in balance	elke beiner	859
017.OUC.01	12.06.-19.06.	lebendige stimme - voiceflow@ - stimmbefreiung zur verjüngung & selbstheilung	regina lindinger	769
613.OUC.01	12.06.-19.06.	stress in lebensfreude verwandeln	ingrid hack	769
139.OUC.01	26.06.-03.07.	selbst ist die frau & der mann - kraft & harmonie durch loslassen, atmen & hingabe an "gott"	andré höfer	899
569.OUC.01	26.06.-03.07.	alta major@ - erwachen im körper	divo köppen-weger	799
010.OUC.01	10.07.-17.07.	tantra sommer intensiv	m.kuhn & f.fiess	919
141.OUC.01	17.07.-24.07.	sinnliches biodanza und singen	a. gold & w. hofbauer	799
560.OUC.01	24.07.-31.07.	loslassen als weg	n. wendt & m. ensle	799
146.OUC.01	31.07.-07.08.	hingabe an das jetzt	annette gruber	779
568.OUC.01	31.07.-07.08.	im herzen leben	ernst kobler	739
203.OUC.01	07.08.-14.08.	center circle pilates@ & more	christin kuhnert	749
014.OUC.01	21.08.-28.08.	coming home – heimkehr zu dir selbst	s. ratje & a. wienholt	819
047.OUC.01	21.08.-28.08.	luna yoga und chakrenkraft	anita berger	799
134.OUC.01	28.08.-04.09.	auf dem gipfel – der königsweg zum selbst	dr. klaus biedermann	819
208.OUC.01	21.08.-28.08.	deine »mal-reise«	lydia kafka	699
567.OUC.01	04.09.-11.09.	center circle pilates@ & more	christin kuhnert	749
538.OUC.01	11.09.-18.09.	im einklang sein	dr. klaus biedermann	819
087.OUC.01	18.09.-25.09.	die innere balance (wieder) finden	micheline schwarze	899
534.OUC.02	25.09.-02.10.	tanzlust-lebenslust iii	rita schäfer	
561.OUC.01	02.10.-09.10.	mut zum nächsten schritt	marc faist	799
533.OUC.01	02.10.-09.10.	yoga für den rücken	u. ostermeier-sitkowski	859
561.OUC.01	09.10.-16.10.	lebendig sein im tanz	amei helm	699
559.OUC.01	16.10.-23.10.	malen – atmen – loslassen	annelie nowak-simon	699
223.OUC.01	16.10.-23.10.	yoga und meditation	scharun von bonin	799

**träumen  
unter  
olivenbäumen**

## in der letzten abendglut taichi üben

### detailinfos zu den seminaren

#### yoga & wandern

01.05. – 08.05.2010

reiseNr: 200.OUC.01 | preis € 799

gewinnen sie abstand von hektik, lärm und den belastungen des alltags. yoga und wandern, eine faszinierende kombination, die nachhaltig auf körper, geist und seele wirkt. sie wandern durch eine sinfonie in grün und blau: silbriggrüne olivenhaine, dunkelgrüne zypressen, türkisblaues meer und ein tiefblauer himmel über ihnen. die schönheit der natur kann auf alle sinne wirken. fünf wanderungen pro woche und fünfmal zwei stunden yoga mit atemübungen, entspannung und meditation.

**annja dubau**, yogalehrerin (byv) und wanderführerin (dav) ist begeistert von der wirkung des yoga in kombination mit naturerfahrung. ihre lebensfrohe ausstrahlung spiegelt sich in ihrem unterricht wieder, der sehr achtsam und entspannend aber auch fordernd sein. kurszeit: 5 wanderungen & 5x2 std. yoga

#### urlaub mit dem inneren kind - zurück zur quelle von lebensfreude & kreativität

01.05. – 08.05. 2010

reiseNr: 536.OUC.02 | preis € 799

der alltag unserer erwachsenenwelt bietet oft wenig platz für unsere inneren kinder. wer und wie sind diese überhaupt? um das herauszufinden, wollen wir uns eine woche zeit nehmen und spüren, forschen und entdecken, wer und was da in uns steckt. vielleicht ein ganz verträumtes? oder ein neugieriges,



quirliges vor tatendrang übersprudelndes? vielleicht auch ein schüchternes, das mit vorsichtigem blick auf die grosse, weite welt schaut?

es wird raum geben für alle, die sich zeigen wollen. so haben wir die gelegenheit, die wünsche und bedürfnisse unserer inneren kinder kennen zu lernen und uns für diese einzusetzen. unserem inneren kind ein liebevoller erwachsener zu sein, füllt unseren alltag an mit lebendigkeit, freude am sein und tiefer empfindungsfähigkeit. neben den seminareinheiten ist jede menge zeit, um die traumhafte umgebung zu geniessen: das blaue meer und den strand, die blühende natur des frühsommers, laufen durch olivenhaine, schöpferisch tätig-sein oder einfach in der hängematte liegen...

**klaus wittmann**, verh., 2 kinder arbeitet seit 1993 in seiner münchener praxis für psychotherapie v.a. mit voice dialogue, ifs und dem verbundenem atem; leitet seminare, ausbildungen und supervisionsgruppen in münchen & der schweiz.

**marion altschäffl**, verh., 3 kinder hp (psychotherapie), arbeitet seit 2007 in eigener praxis; therapeutische schwerpunkte: arbeit mit dem inneren familien-system, trauma-bewältigung, meditation.

#### bausteine der liebe - kommunikation - sexualität - spiritualität

15.05. – 22.05.2010

reiseNr: 536.OUC.01 | preis € 799

jenseits aller alltagsroutine ist es möglich, partnerschaft zu einem stärkenden und nährenden liebesabenteuer zu machen. kommunikation, sexualität und spiritualität bilden dabei wichtige grundpfeiler der liebe. wenn der achtsame umgang mit ihnen erprobt wird, kann sich die liebe zwischen zwei menschen vertie-



**kreativ  
 reisen mit  
 andersreisen  
 - kreativ!**

fen und erneuern. dazu bedarf es eines offenen und ehrlichen austausches, einer sexualität in voller achtsamkeit und einer spirituell/rituellen praxis. alle drei bereiche sollen in diesem seminar erfahrbar gemacht werden und paaren einen praktizierbaren weg im alltag aufzeigen – einen weg, der von achtung, offenheit, tiefer lebensfreude und dankbarkeit geprägt ist.

materialien: schreibutensilien, decke, bequeme kleidung, digitalkamera oder fotohandy.  
**sigrid mühlen**, studium der heil- & sonderpädagogik, ausgebildet in bewegungs- & körperarbeit, in begl. wiedererleben & phytotherapie, arbeitet mit lernbehinderten & verhaltensauffälligen kindern & jugendlichen. leitet gem. mit ihrem partner meditations- und paarkurse.

**günter mühlen** dipl.-psychologe, psychol. psychotherapeut, elektriker u. clownlehrer, ausbildung in gesprächspsychotherapie, familien- u. paartherapie, traumabehandlung, arbeit in eigener psychotherapeutischer praxis.

**yoga & achtsamkeit - freude im sein**

15.05. – 22.05.2010  
reiseNr: 536.OUC.02 | preis € 859

yoga inspiriert dazu, die augenblicke unseres lebens in ihrer einzigartigkeit und schönheit 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 traditi



on und machen uns mit den philosophischen aspekten vertraut, in denen der eigentliche reichtum des yoga verankert ist.

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

**der tanz zwischen himmel & erde - meditative kreistänze & gebärden & traditionelle tänze**

22.05. – 29.05.2010  
reiseNr: 206.OUC.02 | preis € 679

im frühlommer wollen wir uns stärken mit dem wohlthuenden sonnenlicht und der grünkraft der insel corfu. die heilsame stille der insel und der olivenbäume auskosten, den liedern des meeres lauschen.....

das leben freudig gestalten mit meditativen kreis-tänzen & gebärden ~ neue & alte choreografien, sowie traditionelle reigentänze. aktivierende und ruhige tänze geben die möglichkeit, sinnlichkeit und gebet zu gestalten. bewegungsmeditationen, gebärden geben raum für die eigene bewegungserfahrung. meditatives tanzen – sacred dance bedeutet rhythmische harmonisierung des ganzen menschen. tanz lässt beegnen ~ tanz verbindet, lässt gemeinschaft erleben. die erfahrungsmöglichkeit des kairos, des schöpferischen augenblicks, birgt die intensität des im hier und jetzt gelebten lebens. das ganz gegenwärtig-sein – in der einheit von kopf, herz und fuss, durch den entscheidenden schritt der umkehr hin zur mitte – ist essenz aller wandlung.....„tanz als weg“ ~ ein weg zur mitte.

**ingeborg lenz-schikore**, dozentin für meditation des tanzes & gebärde, 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 (harmoniemethode @); intensive zusammenarbeit mit musikern, theologen, kunst-/historikern & kollegen im in-/ & ausland.



### yoga & tanz der 5rhythmen™ eine reise in die fülle des lebens

29.05. – 05.06.2010

reiseNr: 615.OUC.02 | preis € 699

mit allen sinnen erleben wir die energie des nahenden sommers und tauchen ein in die nährende kraft von bewegung und stille. gemeinsam schaffen wir eine oase der entspannung, kreativität und lebenslust.

in der praxis des yoga verwurzeln wir uns in unserem körper und entwickeln die geschmeidige kraft, flexibilität und ausdauer für unseren tanz. jede übung wird mit spürender achtsamkeit und in harmonischer verbindung mit dem eigenen atem ausgeführt. wir erfahren das zusammenspiel von energie, beweglichkeit und innerer ruhe – das gefühl, im einklang mit uns selbst zu sein. in dem einfachen bewegungsritual der 5rhythmen (wave) folgen wir vertrauensvoll dem natürlichen fluss unserer eigenen energie und verleihen dem tanz des lebens immer wieder unseren individuellen ausdruck.

wir bewegen, was uns bewegt, erforschen die verschiedenen facetten unseres seins und lassen uns in der begegnung mit anderen inspirieren – mal feurig, wild-ekstatisch oder verspielt, mal meditativ nach innen spürend. das tanzen der 5rhythmen ist ein kraftvoller reinigungsprozess – schwitzend verwandeln

wir, was

ein luft-  
hauch  
streicht über  
ihre nackte  
haut

sich in uns verfestigt hat, werfen ballast ab und kreieren damit einen raum, in dem wir unser herz öffnen, unser potential entfalten und auf die stimme unserer seele lauschen können.

**andrea halbleib**, yogalehrerin in der tradition des vini-yoga nach t.k.v. desikachar, von gabrielle roth ausgebildete 5rhythmen-lehrerin. ausbildung in ayurvedischer massage & gesundheitsvorsorge. dipl. politologin .

### yoga – freier atem, lebendige stimme

29.05. – 05.05.2010

reiseNr: 537.OUC.02 | preis € 899

sie können aufatmen an diesem sonnigen ort zarter ursprünglichkeit, welcher raum schafft für herzensangelegenheiten. yoga lässt sie zum hörbaren ausdruckskörper werden, wobei das spüren des körpers und das erweitern der atmung im fokus stehen. beim „chanten“ von songs und mantren bewegen sie sich im finden, erfahren und einwerden mit der eigenen stimme. die gesungenen texte gestatten, durch wiederholung und einfache melodien den blick zunächst auf sich selbst zu lenken und allmählich – mit der kraft der gruppe – die stimme völlig frei zu geben, musikalisch begleitet durch gitarre, harmonium und trommel. gast-instrumente sind willkommen.

frauke schütte, yogalehrerin bdy leitet mit martin henniger das yogaforum düsseldorf. schülerin von dr.shrikrishna. **michael witte**, sänger und songwriter. seine musik ist handgemacht und schnörkellos, die deutschen songs erdig, groovig und eingängig.

### was will ich wirklich? erkenne deine sehnsüchte & coache dich zu deinen traumzielen

05.06. – 12.06.2010

reiseNr: 640.OUC.01 | preis € 699



## die rote sonne versinkt im weiten meer

in diesem coaching-workshop geht es darum, zu erkennen, was für dich persönlich die tiefsten emotionalen bedürfnisse und leitmotive sind und die kompetenz zu fördern, dein eigener coach zu werden. wenn wir bewusst sind, was uns innerlich am stärksten bewegt, erregt und antreibt, werden wir persönlichkeits- und traumziele erfolgreich angehen. die menschen in der gruppe bieten dir die chance, dich in ihrem spiegel zu erkennen und deine persönlichkeits- in der interaktion weiter zu entwickeln. die distanz zum alltag, das meer, der strand, die farben der natur, olivenhaine und der blick in die weite bieten dir eine umgebung, in der du auch allein und entspannt deinen sehnsüchten und dir selbst begegnen kannst. dann kannst du mit dem, was du für dich erkannt hast und ersehnt, experimentieren, es ausleben, eigene grenzen überschreiten und vielleicht schritte zu einem traumziel tun, je nachdem, was dich gerade am meisten bewegt. und natürlich sollen genuss, lachen sowie gefühle von urlaub und freiheit genauso ihren raum haben.

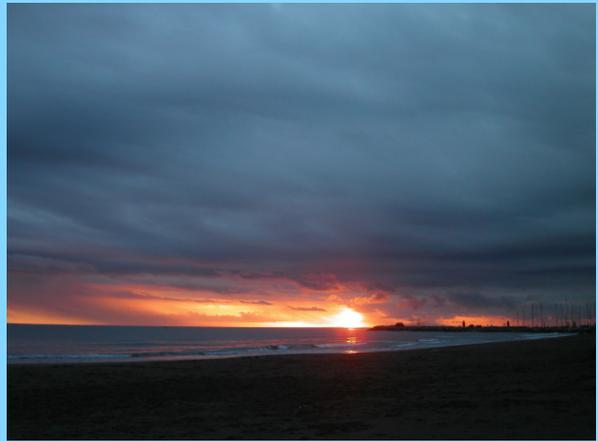
**werner attinger**, dipl. psychologin, coach, psychotherapeutin, supervisor mit langjähriger erfahrung in eigener praxis in zürich

### yoga und pilates – leben in balance

05.06. – 12.06.2010

reiseNr: 532.OUC.02 | preis € 859

ein ort zum wohlfühlen – die traumhaften sandstrände korfus geniessen. unter leuchtendenachtsamer anleitung erleben sie pilatesübungen, die die tie bauch- und rückenmuskeln sowie bauch, beine und po kräftigen. tanken sie neue energie mit der pilates-atemtechnik, die das körperzentrum aktiviert und den körper entsäuert. geniessen sie die fliessenden abläufe des flow yoga; die bewusste verbinding



von atem und körperbewegung mit viniyoga; die statischen haltungen mit einsetz von gurt & block. entdecken sie sich neu mit yoga nidra und geführter entspannung. das seminar ist für einsteiger und geübte. entspannen sie ihren geist, erwecken sie ihre energie, erlangen sie ihre balance wieder.

**elke beiner**, ärztlich geprüfte yogalehrerin, viniyoga t.k.v. desikachar, yoga-flow, woyo® in anlehnung bks iyengar, mitglied bdy, dipl. pilatestrainerin, entspannungspädagogin, ayurvedische gesundheitsberaterin, erfahrene seminarleitung im in- und ausland.

### lebendige stimme – voiceflow® – stimmbefreiung zur verjüngung und selbstheilung

12.06. – 19.06.2010

reiseNr: 017.OUC.01 | preis € 769

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

- öffnung der sprech-, sing- und emotionalstimme ohne „richtig“ und „falsch“
- heilsames vibrieren der organe – aufmarsch der glückshormone – das lied der stille

erwecken aller körpersinne – massage, meditation und tanz – tönen am strand zusätzlich im angebot enthalten: ein konzert mit regina lindinger – für teilnehmer frei!

**regina lindinger**, freie sängerin, liedermacherin und stimm-coach, certi&#61441;



ed sky dancer. begründerin der methode voiceflow®. seit über 25 jahren konzerte, eigene cds, seminare im in- und ausland.

### **stress in lebensfreude wandeln - mehr energie & selbstbewusstsein durch transformation alter muster**

12.06. – 19.06. 2010

reiseNr: 613.OUC.01 | preis € 769

gönne dir eine woche auszeit, um abstand vom alltag zu bekommen und eine neue sichtweise für deine momentane lebenssituation und evtl. anstehende probleme zu gewinnen. denn es ist niemals die wirklichkeit, die dich stresst, sondern immer deine bewertung, deine automatische re-aktion auf die jeweilige situation. konditionierungen und glaubenssätze aus der vergangenheit verzerren die wahrnehmung der gegenwart. die folge davon sind physische und emotionale schwierigkeiten in vielen bereichen deines leben und deiner beziehungen. wir werden solche einschränkenden emotionen und sichtweisen heraus „destillieren“ und mit hilfe von realighting® nicht nur auflösen, sondern sofort in neue er-lebensmöglichkeiten transformieren. die jüngsten erkenntnisse der gehirnforschung bestätigen, dass das gehirn ein leben lang veränderbar ist. alte prägungen lassen sich tatsächlich mit hilfe einer geeigneten imaginations-therapie durch neue positive gefühle und erfahrungen „überschreiben“! so wirst du zum zeugen, wie dein leben und deine beziehungen sich neu zu ordnen beginnen. weiterhin erfährst du in diesem seminar, wie du kontakt zu deinem wahren selbst, dem inneren kind und deinen spirituellen helfern herstellen kannst.



empfehlung: das arbeitsbuch von ingrid hack „davon will ich mich befreien!“

**ingrid hack**, dipl.psych. u. autorin. gestalt- u. familientherapie, integrative körpertherapie, initiatische therapie, meditation. begründerin der systemischen imaginationstherapie realighting@..

### **selbst ist die frau & der mann - kraft und harmonie durch loslassen, atmen & hingabe an „gott“**

26.06. – 03.07.2010

reiseNr: 139.OUC.01 | preis € 899

die zeit der egospiele von macht und ohnmacht ist vorbei, und auch der kampf der geschlechter geht zu ende. alte schmerzen, verletzungen oder ängste möchten vielleicht noch einmal in liebe angeschaut werden. dann kannst du sie ausatmen und loslassen. jetzt ist der moment der (selbst-) vergebung. und dann kommt das spannende: wozu entscheidest du dich? was wählst du? wofür öffnest du dich? die wunderbare wahrheit, die in „gespräche mit gott“ und „bleep“ geschildert ist, kann auch von dir gelebt werden: du bist die schöpferin, der schöpfer deines lebens. wie wäre es mit liebe und freude, wurzelkraft und inspiration! da ist nur noch ein kleiner haken: der verstand muss die kontrolle aufgeben und sich dem „grösserem“ hingeben. das gilt übrigens auch für den seminarleiter. so werden wir immer wieder kinesiologisch testen, was dem leben, der liebe und dem höchsten wohle am meisten dient. neben den methoden der selbstheilung von releasing und holotropen atmen ist nicht auszuschliessen, dass wir miteinander spielen und tanzen, lachen und weinen und uns tief in die augen schauen, damit die seelen verstehen, was worte nicht ausdrücken können.

**andré höfer**, jg. 1967, verheiratet,

**es ist  
so  
schön!**



dipl.-psychologe, psychotherapeut (hpg), körper- und gestalttherapeut und releasinglehrer, selbständig in eigener praxis. assistenz: marianne hurth

**erwachen im körper - die heilkraft der aufrechten haltung durch ein neues bewusstsein unserer wirbelsäule mit dem alta major®, prinzip**

26.06. – 03.07.2010  
reiseNr: 569.OUC.01 | preis € 799

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, 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.

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



**tantra - sommer - intensive - „die innere sonne erwecken“ für singles und paare**

10.07. – 17.07.2010  
reiseNr: 010.OUC.01 | preis € 919

dieses seminar ist der verbindung unserer zwei grossen lebenskräfte, sexualität und spiritualität gewidmet. unsere gemeinsame reise ist eine erfüllende zeit, die körper und seele verbindet & 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 und 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 heilenden raum der liebe getragen vom kraftvollen energiefeld der gruppe schenken dir neue zuversicht, spirituelle verwurzelung in der göttlichen liebe und neue lebens- und liebes-freude 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 zurückzukehren und das fest deines lebens bewusst zu gestalten und zu feiern.

**frank fiess & michaele kuhn**,  
kurszeit: ca. 6-7 std./tag

**sinnliches biodanza und singen**

17.07. – 24.07.2010  
reiseNr: 141.OUC.01 | preis € 799

verliebe dich in dein leben, deine erfahrungen im tanz, in das natürliche der menschen und der schönen natur! wie ein kind, das sein leben erforscht, in jedem moment neu und anders. biodanza hat

**lebenslust  
spüren**



**sich  
immer  
wieder  
verwöhnen  
lassen**

ein weites spektrum an tänzen und übungen zu ausgewählt guter weltmusik. vitale tänze für körperliche und geistige lebendigkeit, kreative für ausdruck und ideenreichtum. zärtliche und empfindsame, sinnlich erotische und transzendent- mystische tänze, die dein potential fördern und dein leben bereichern.

„singen wie im himmel“ mit karin hackl. fühl deine stimme und sing deine gefühle! eingeladen sind alle, die lust am singen verspüren. vorkenntnisse sind keine nötig. wir beginnen mit meditativer innenschau, selbstbeobachtung und selbstwahrnehmung. nach den stimmübungen lernen wir 2 lieder aus „wie im himmel“. tönen und singen stärkt den kontakt zu deinen gefühlen, zum spontanen stimmlichen selbstausdruck, in der gruppe hat ch beschenkt kehrtst du in deinen alltag zurück und gestaltst das fest deines lebens neu, das bewusstsein der liebe kann unsere wirklichkeit verändern! heilsame begehungen und berührungen, singen, atmen, tanzen, viel zeit für sonne, meer, baden, der zauber der insel, komponieren diese woche zu einer feier des lebens.

**annette van hinte-gruber**, spirituelle lebensberaterin, meditationslehrerin, begleitet seit 20 jahren menschen in versch. ländern. begegnung mit indischen meistern. vielfältige ausbildungen im bereich bewusstseins-schulung, körperpsychotherapie, energetik.

**im herzen leben**

31.07. – 07.08.2010

reiseNr: 568.OUC.01 | preis € 739

möchten sie ein leben in freude führen, das sich weit, warm und liebevoll anfühlt? 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 kur-zen



„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 übungen werden 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. dabei können auftretende konflikte gewinnbringend für alle auf der stelle bearbeitet werden

**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.

**center circle pilates® & more**

**für trainer, fortgeschrittene, therapeu-ten und mediziner**

07.08. – 14.08.2010 reiseNr: 203.OUC.01 |

04.09.-11.09.2010 reiseNr: 203.OUC.02 |  
preis € 749

diese seminarwoche richtet sich an profi 's aus der pilates- & beweger-szene, die auf der suche nach neuer inspiration für ihre eigene arbeit mit klienten sind oder einfach mal die eigenen batterien wieder auffanken möchten. jeden vormittag gibt es eine feste unterrichtseinheit, in die wir in das pilates-training auch verschiedene impulse aus der spiraldynamik mit einfließen lassen werden. um die übungen spannender zu gestalten stehen uns noppenbälle und die pilates-ballance-bälle zur verfügung. spielerische und tänzerische elemente fördern die koordinierung und sind gut für's anti-aging. daneben werden wir kreativen prozessen

## siehst du die schönheit des lebens?

der gruppenteilnehmer einen raum zur entfaltung geben. dies kann z.b. so aussehen, dass interessierte gruppenteilnehmer am abend selber training anbieten oder wir einen gemeinsam ausflug machen. natürlich gibt es viel zeit die wunderbaren sandstrände und das klare wasser zu geniessen, zum wandern, lesen oder einfach mal die seele baumeln zu lassen. allein sein oder sich mit kollegen austauschen, jeder entscheidet was er gerade braucht. diese fortbildung wird vom deutschen pilates verband anerkannt.

**christin kuhnert**, leitet seit 1998 ihr eigenes center circle pilates studio®, hat über 20 jahre kursleitererfahrung und ist buchautorin. sie ist anerkannte ausbilderin für die pilates-methode (deutscher pilates verband e.v. und pma/usa) und für das „zertifikat tanzmedizin“. ihr unterricht ist geprägt von anatomischem hintergrundwissen und einem wertschätzenden umgang mit mensch und natur. kurszeit: **ca. 2-3 std./tag**

### coming home - heimkehr zu dir selbst

21.08. – 28.08.2010

reiseNr: 014.OUC.01 | preis € 819

erfahren – wie sinnlichkeit und lebensfreude sich mit stille und spiritualität verbinden lässt. sehen – dieses innere licht, welches sich gegenseitig verstärkt. fühlen – heilung braucht die erlaubnis zu fühlen und zu akzeptieren. lernen – die kunst, präsent zu sein und neues zu entdecken. hören – die melodie deiner seele. du bist herzlich eingeladen, dich der stimme deines herzens anzuvertrauen und dich berühren zu lassen. mit einfachen entspannungs- und achtsamkeitsübungen treten wir in kontakt mit unserer



„quelle“ – um „heimzukehren“ in den inneren garten von stille, liebe und aufgehobensein. atem-, körper- und energiarbeit verstärken unsere lebendigkeit und kraft. massagen, heil – rituale und meditationen laden ein zum loslassen ... und es gibt viel raum, spontan mit der momentanen energie zu fließen. lass dich überraschen! durch bewusstseinsarbeit und klärenden gesprächen wächst mitgefühl und verständnis. so entsteht heilung, grösseres vertrauen, mehr lebendigkeit und authentizität. auch das feiern mit singen, tanzen und lachen kommt nicht zu kurz und die seele darf baumeln, um diesen besonderen platz zu geniessen. oft entstehen herzliche freundschaften, wir gewinnen neue ein-sichten, zuversicht und frische kraft, die wir auch mit in unseren alltag nehmen können. es geht, wie im tantrischen prinzip beschrieben, nicht um das „entweder oder“, sondern um das „sowohl als auch“. tiefe verbunden mit leichtigkeit, kraft mit sensibilität, körper mit seele, weisheit mit liebe. welcome home!

**aniketa u. wienholt & sarthi w. ratje**, heilpraktiker (psych.) leiten seit über 20 jahren gemeinsam seminare im bereich körper-, atem- und bewusstseinsarbeit, tantra, heilung und spiritualität. vielfältige ausbildungen in humanistischer psychologie, coaching, traumatherapie, organodynamik und ganzheitlichen massagen.

### luna yoga und chakrenkraft

21.08. – 28.08.2010

reiseNr: 047.OUC.01 | preis € 799

energien strömen immer durch unseren körper. luna yoga macht energien erfahrbar und hilft, sie zu lenken und gut auszugleichen. ausgewählte übungen zu den einzelnen chakren (energiezentren) in ihrem körper lassen die kräfte in ihnen wieder besser strömen und lenken ihre



## im sein sein

aufmerksamkeit gezielt auf bestimmte körperregionen. luna yoga fördert kraft und kreativität auf allen ebene des seins und lässt sie zu ihrer wahren natur erblühen. sie fühlen sich zunächst erholt und entspannt und im laufe der übungswche in allen körperregionen gestärkt und gekräftigt. finden sie mit anita berger durch luna yoga ihre ganz persönlichen ressourcen!

**anita berger**, unterrichtet luna yoga sehr humorvoll und abwechslungsreich, seit vielen jahren erfahrene kursleiterin an volkshochschulen nahe münchen. diplom-psychologin und bankkauffrau.

### auf dem gipfel - der königsweg zum selbst

28.08. – 04.09.2010

reiseNr: 134.OUC.01 | preis € 819

wenn man ein glückliches und erfülltes leben führen möchte, ist es hilfreich, sein eigenes potenzial zu kennen und zu wissen wer man ist. dazu gibt es viele möglichkeiten. therapie ist der bürgersteig, coaching ist der königsweg, durch meditation aber kommen wir auf direktem weg in den kaiserpalast. meditation bringt uns unmittelbar mit tiefem, ungeschminktem wissen in verbindung. diese art der innenschau ist eine kunst, eine hohe wissenschaft der selbstwahrnehmung. deren schönheit kann man an jedem ort erleben und auch alleine. hier auf korfu und in der gruppe ist es aber einfacher, weil wir gemeinsam ein buddhafeld erschaffen, in dem tiefe erfahrungen möglich werden. wenn man es einmal verstanden hat, kann man es überall erfahren. sowohl aktive als auch passive meditationen geben uns anleitung, den weg nach innen zu gehen und den schatz zu heben, der in jedem von uns liegt und nur darauf wartet, gehoben zu werden – denn dazu sind wir da. am abend geht klaus biedermann in einem satsang auf



fragen ein. in der woche zwischen beiden seminaren haben sie die gelegenheit einzelscoachings zu buchen.

**dr. phil. klaus biedermann**, leiter der akademie für systemisches und mentales coaching (ascoach), lehrcoach und dozent an der akademie deutscher genossenschaften (adg). master- und lehrcoach der dgco (deutsche gesellschaft für ganzheitliches coaching), autor mehrerer bücher, sowie des inway entspannungs- und mentalprogrammes.

### deine „mal-reise“

21.08. – 28.08.2010

reiseNr: 208.OUC.01 | preis € 699

deine reise zum malen führt dich an einen wunderschönen platz, hier auf corfu. das blau-türkise farb- und wechspiel von himmel und meer, der sand-kieselstrand, der kleine fischer-hafen, die bezaubernden sonnenuntergänge oder auch der jahrhundertalte olivenhain, laden dich zu deiner „mal-reise“ ein. deine offenheit und begeisterung für die schönheit der natur, dein einlassen auf das „eine oder andere“ farberperiment, lassen deiner fantasie und kreativität freien lauf.

dabei wirst du selbstverständlich dort abgeholt, wo du gerade stehst, in deiner künstlerischen entwicklung und erfahrung. mit hilfe der acrylfarbe, deren leuchtkraft und mit der leichtigkeit der aquarellfarbe, lassen sich deine skizzen in einzigartige bilder verwandeln. der gemeinsame austausch in form von bildbesprechungen und betrachtungen, steht genauso im mittelpunkt wie die suche nach deinem persönlichen mal-stil. der abschluss deiner „mal-reise“ am ende der woche, 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 und raum für die stille, für kleine spaziergänge, schwimmen, strand..... ich freue mich, dich auf



deiner „mal-reise“ begleiten zu dürfen.

**lydia kafka**, freischaffende, selbstständige künstlerin in malerei/bildhauerei/gestaltung, div. ausstellungen, studium bildende kunst an der akademie f.-c.-n., pädagogin, bauzeichnerin, eigene kreativ-werkstatt: „werkstatt-insel“ für erw. & kinder, gestaltung von malreisen, mitarbeit seit 2002 in der kreativ-werkstatt im ouranos-club

### in einklang sein - ascoach-sommerakademie

11.09. – 18.09.2010

reiseNr: 538.OUC.01 | preis € 819

das verständnis für eine lebensweise im einklang wächst aus der liebe zu sich selbst. damit ist gemeint: sich selbst zu vertrauen, intuitive entscheidungen zu treffen, auf die innere stimme zu hören und seinen platz einzunehmen. wenn wir unser schicksal annehmen, sind wir wirklich frei. wir können mit der suche aufhören und damit beginnen dort zu finden, wo wir nie gesucht haben. wir werden auf die reise zu unserer eigenen wahrheit gehen. klaus biedermann arbeitet nach dem lösungsfokussierten ansatz in verbindung mit strukturaufstellungen. inhalte des seminars werden ausserdem meditationen und interaktive gruppenprozesse sein. das seminar wird zertifiziert und ist anerkannt als drittes seminar („carisma und persönlich-keit“) der ausbildungen zum diplomierten systemischen coach, mental-coach und silk-business coach.

**dr. phil. klaus biedermann**, leiter der akad. für systemis.& mentales coaching (ascoach), lehrcoach und dozent an der akademie deutscher genossenschaften (adg). master- und lehrcoach der dgco (deutsche gesellschaft für ganzheitliches coaching), autor mehrerer bücher, sowie des inway entspannungs- & mentalprogrammes. kurszeit: ca. 6-7 std. / tag



### die innere balance (wieder) finden - qigong und achtsamkeit

18.09. – 25.09.2010

reiseNr: 087.OUC.01 | preis € 899

im alltag entsteht manchmal ein ungleichgewicht zwischen aktivität und ruhe, zwischen geben und nehmen. dauert dieser zustand länger an, lässt die lebensqualität und – freude nach. in diesem seminar geht es darum, einen achtsameren umgang mit sich selbst und der eigenen lebenskraft, dem qi, zu entwickeln. die individuell angepassten qigong-übungen aus den 8 brokaten vermitteln ihnen leichtigkeit, geistige sammlung und kraftfülle. die langsamen, geschmeidigen bewegungen, der annehmende kontakt zu sich selbst, die klare luft und der blick übers meer – all dies fördert ihre balance und sie können zu innerer kraft und gelassenheit finden, die weit in den alltag hineinwirken.

**micheline schwarze**, qigong-dozentin der medizinischen gesellschaft für qigong yangsheng, atemtherapeutin, zertifizierte hako-mi-therapeutin, buchautorin. seit 1988seminareleitungen & praxistätigkeit in münchen.

### mut zum nächsten schritt

02.10. – 09.10.2010

reiseNr: 561.OUC.01 | preis € 799

du suchst erholung und regeneration, und möchtest gleichzeitig einen schritt in deiner persönlichen entwicklung machen? du möchtest etwas verarbeiten, dich versöhnen oder dich von jemandem/etwas lösen? du weisst, dass sich in deinem leben etwas ändern muss, weisst aber nicht genau, was und wie? du möchtest alte muster auflösen und neue möglichkeiten entdecken und erproben? du wünschst dir einen Neubeginn? wo auch immer du gerade stehst, wir holen dich dort ab, und arbeiten an deinem persönlichen nächsten schritt. dabei wechseln sich gruppenarbeiten mit zeiten ab, in denen du dich einer dir indivi-

## die weite des meeres sehen



## und der grosse mond zieht über den himmel

duell angepassten aufgabe widmest. abgestimmt auf deinen eigenen spezifischen prozess arbeiten wir mit methoden aus dem psychologischen und spirituellen bereich (u.a. familienaufstellungen, naikan, integrationen, herzarbeit), mit kreativen ausdrucksformen. verschiedene meditationen schaffen eine gesammelte, kraftvolle atmosphäre und unterstützen dich auf deiner inneren reise.

**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. assistenten erweitern das therapeutische angebot.

### yoga für den rücken – in der ruhe liegt die kraft

02.10. – 09.10.2010  
reiseNr: 533.OUC.01 | preis € 859

alle lasten des alltags hinter sich lassen – die weite des meeres und die sonne geniessen, loslassen, entspannen, zur ruhe kommen, die eigene mitte finden, das herz öffnen und zurückkehren zur ureigenen quelle der kraft. yoga ist eine wunderbare methode, sich selbst den rücken zu stärken. besonders sanfte und schonende übungen für rücken und gelenke, basierend auf der wirkungsweise der chakren, halten die wirbelsäule elastisch, dehnen den körper und führen zu mehr wohlfinden und entspannung. durch aktive und stille meditationen, tiefenentspannung, fantasiereisen und bewusstes atmen kommen sie wieder mehr in kontakt mit sich selbst. sie können aufftanken und neue kraft schöpfen.

**uschi ostermeier-sitkowski**, yogalehrerin, heilpraktikerin, autorin, unterrichtet sanftes, atemorientiertes yoga & legt viel

wert ent-



spannung und achtsamkeit. fortbildungen in triyoga und zen-meditation. langjährige seminarerfahrung im in- ausland.

### lebendig sein im tanz

09.10. – 16.10.2010  
reiseNr: 561.OUC.01 | preis € 699

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 bach-blüten-pflanzen, 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 bach-blüten-therapeut/innen geeignet. vorkenntnisse sind jedoch nicht erforderlich.

**amei helm**, bachblüten- und kreistanz-lehrerin, komponistin und choreographin, gründerin von lied der erde, einem zentrum für ganzheitliches heilen und lernen. veröffentlichung mehrere cd-bücher u.a. über bachblüten-lieder und tänze.

## preise für verlängerungswochen mit dem offenen meditations- & kreativprogramm 2010

nebensaison: 01.05.-22.05. und 25.09.-23.10. /

hauptsaison: 22.05. – 25.09.2010



preise sind in euro

	<u>neben saison</u>	<u>haupt saison</u>	<u>EZ</u>	<u>eigene DU/WC</u>
▪ verlängerungswoche mit offenem programm	€ 349	389	45	20

wahl- & zusatzleistungen

▪ zimmer preisgruppe B	20	20	90	20
▪ zimmer preisgruppe C	40	50	90	20
▪ buchungspauschale	25			
▪ irrturn & preisänderung möglich.				

**einzelbehandlungen**

zum wohlfühlen & sich verwöhnen lassen, für ausflüge & erkundungen Ihrer innenwelt bieten Ihnen die kursleitenden vom zentrum verschiedene einzelsitzungen an. sie werden vor ort extra bezahlt. z.b.:

**einzelbehandlungen**

- rebalancing
- cranio-sacral-methode
- massagen
- tarot
- gesundheitsberatung
- dorn/breuss-behandlung

**leistungen**

- unterkunft im DZ mit balkon/terrasse & gemeinsamer DU/WC mit nachbarzimmer. (1/2 DZ-buchungen sind möglich, sofern eine gegenbuchung erfolgt.

sonst EZ-zuschlag )

- frühstücksbüfet & abendessen (vege

tarisch) inkl. getränke (ausser alkohol)

- teilnahme am offenen meditations- & kreativprogramm (mo-fr) wie beschrieben. materialien zum selbstkostenpreis bitte vor ort bezahlen.
- sammeltransfers samstags: flughafen - zentrum & zurück. der kostenlose transfer wird nur garantiert, wenn uns die flugdaten bis 7 tage vor abreise bekannt sind.
- preisänderung & irrturn vorbehalten **gerne buchen wir Ihnen einen flug zum aktuellen tagespreis .**

**der ouranos club**

ist ein treffpunkt für offene & neugierige menschen jeden alters. hier kannst du leicht mit interessanten menschen & gleichgesinnten in kontakt kommen –

## yoga am meer zum sonnen- aufgang



## die kraft der bäume spüren

beim essen auf der grossen terrasse im abendsonnelicht, bei einem der vielen angebote des offenen programms, bei gemeinsamen ausflügen, beim tanzen oder bei einem drink in der mondscheinbar. bei langen gesprächen unterm sternenhimmel haben schon manche freundschaften begonnen...

**neu:** kinderbetreuung für 1-2std täglich gegen geringe kosten möglich.

### lage und unterkunft

das zentrum befindet sich im grünen nordwesten corfus zwischen agios-stefanos & arillas, 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. zwei schöne lange sandstrände verlocken zum baden & sind in ca. 10min. zu fuss erreichbar. supermärkte & tavernen befinden sich ebenfalls in der nähe. kleine griechische dörfer sind in traumhaften wanderungen leicht zu erreichen.

### verpflegung

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

### unterbringung

die zimmeraustattung ist landestypisch einfach & zweckmässig. gegen aufpreis können die doppelzimmer als einzelzimmer benützt werden.

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

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



### wohnbeispiele

**zimmer mit eingeschränktem meerblick:** einfache, ebenerdige doppelzimmer, überwiegend im haupthaus in der kat. 1 mit kühlschrank, du/wc, terrasse zur meerseite. bedingt durch die bewachsungen mit palmen & sträuchern meist kein meerblick. kürzeste entfernung zum restaurant, meditationsraum & mondscheinbar.

**zimmer mit meerblick:** einfache doppelzimmer im haupthaus/1. stock (kat.1) od. vorwiegend in den kat. 2-bungalows, gleich unterhalb vom haupthaus, z.b. kostas, mit kühlschrank (teils mit kleiner küche), dusche/wc, balkon od. terrasse zur meerseite.

**komfortzimmer mit meerblick:** geräumigere, helle doppelzimmer beider kategorien in neuerer bauart, z.b. alexandra, mit kleiner wohnküche, kühlschrank, dusche/wc, balkon od. terrasse zur meerseite. je nach bewachsung ist der meerblick etwas eingeschränkt. entfernung zum haupthaus durch den olivenhain ca. fünf minuten.

