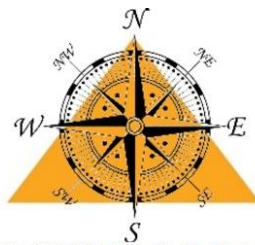


# KURS AUF



# PREMUDA

SONNE MEER  
INSEL-SEMINARE

LEICHTIGKEIT MIT SUBSTANZ

## „Öffnungszeit“

In Sich neue Räume erschließen

- Yoga und Persönlichkeitsklärung ganz individuell! -

02. Juni bis 09. Juni 2018

und

06. Oktober bis 13. Oktober



Wir bieten Ihnen an:

Urlaubswoche mit Substanz 2018  
auf der kroatischen Insel Premuda



## Öffnungszeit

*Stell dir vor, du wohnst in einem Haus, in dem ein Raum verschlossen ist, die Tür ist zugemauert.*

*Dessen Inhalt ist Dir also vollkommen unbekannt, eine Dunkelzone, ein Tabu...*

*Und doch verbirgt sich ein ungekanntes Potential darin. Der Reiz zur Entdeckung, die Neugier ist vielleicht da, aber... "Wo finde ich den Schlüssel?... Traue ich mir zu, hinein zu schauen?"...*

In dieser Woche bieten wir Gelegenheiten, „innere Räume“ wahrzunehmen und zu öffnen.

*Stehst du dir selbst gegenüber offen?*

*Gibst du dir Zeit, dich zu öffnen?*

- ▶ Mit Unterstützung der natürlichen und v.a. energetischen Qualitäten der Insel begleiten wir die innere Entdeckungsreise. Wir gehen zu kraftvollen Naturplätzen und führen dort durch vielfältige Wahrnehmungsübungen.
- ▶ Mit Yoga richten wir uns auf die innere Mitte, die innere und zugleich allverbundene Lebensenergie aus. Du erhältst Übungsformen, die Selbsterforschung ermöglichen und weitertragen.
- ▶ Mit Hilfe der Kinesiologie klären wir die Situation des wahrgenommenen Zustands und bringen festgefahrene Lebensmuster in Bewegung.
- ▶ Mit systemischer Aufstellungsarbeit fördern wir ein Erkennen und Verstehen des ganz persönlichen Menschseins, der persönlichen Handlungsmuster und der möglichen Potentiale.

Aus diesen Methoden schnüren wir dein individuelles Selbsthilfe-Kit.

Wir bieten **individuelle Persönlichkeitsklärung** in mediterraner, naturbelassener Umgebung,



**Ruhe, Genuss, Regeneration durch Bewegung und Entspannung.**

Wir laden dich ein, dich auf tiefe Begegnungen mit dir selbst einzulassen.

Die Insel Premuda lädt zum Baden, schnorcheln, träumen... ein – und das bei klarstem Meerwasser! Schroffe Felsformationen bilden ein faszinierendes Gegenspiel zum weichen Element Wasser.

Die Meeresluft klärt den Geist und macht Bewegung möglich. Die Luft ist angereichert vom Duft einheimischer Pflanzen und dem alles durchdringenden feinen Salzaroma. Die Insel Premuda ist quasi autofrei. Alle Entfernungen sind zu Fuß leicht zu bewältigen.

Dies alles bietet ein willkommenes Entschleunigungspotential, das wir für uns nutzen werden.

**Die Öffnungszeiten bestimmst du!**



Stimmen ehemaliger Teilnehmer:

*„Von Tag zu Tag komme ich mir und meiner Mitte näher. Das Gefühl der inneren Ruhe und der Zeitlosigkeit breitet sich immer mehr auf. Ich bin erstaunt, wie stark die Natur und die Stille dieser Insel mich in so kurzer Zeit verändern konnten. Der Weg dorthin wurde bereitet durch die Seminararbeit, Yoga und Meditation; und auch durch gutes Essen und freie Zeit.“ M. 2016*

*„Diese Woche war eine Reise zu mir selbst und meinem Glück. Eine Woche Auszeit für mich, mit Sonne, Meer, Strand; tägliches Yoga um bei mir selbst anzukommen, Wanderungen in die Natur, die Ursprünglichkeit der Insel erleben.*

*Ich fühlte mich gut begleitet bei meinen inneren Prozessen auf dem Weg zu meinem Glück.*

*In dieser Woche habe ich alte und neue Talente in mir entdeckt, eine besondere Freude ist, in mein Glücksbuch zu schreiben. Besonders bereichernd empfinde ich es, mich mit den positiven Geschichten in meinem Leben zu verbinden, bzw. diese wieder zu entdecken. Stille, Ruhe, Verbundenheit mit der Natur, mit der Erde, dem Meer, dem Wind und der Sonne waren für mich spürbar.*

*Ich fühlte mich gut versorgt in ALLEM!*

*Eine tägliche Entdeckungsreise zu mir, und in die Natur mit ihrer Vielzahl an großen und kleinen Pflanzen + Bäumen, Kräutern + Blumen, großen + kleinen Tieren und Insekten.*

*Die achtsame und ruhige Art, mit der Ingeborg das Yoga anleitet, war sehr wohltuend für mich. Sehr spannend war für mich mit Hilfe der Kinesiologie meinen Glaubenssätzen zum Thema Glück auf die Spur zu kommen.*

*Einfach eine Woche ausspannen, im Liegestuhl liegen, nicht durch Aktion im Außen abgelenkt sein und wie nebenbei noch am eigenen Glück zu „arbeiten“. Völlig entspannt wieder in Kontakt mit dem eigenen Glück kommen, das einfach da ist.*

*Ich empfand es als sehr angenehmes Miteinander von Teilnehmern und Seminarleitung.“ G. 2016*



#### Informationen:

**Termin** 02.06.-09.06.2018 und 06.10.-13.10.2018

Seminarbeginn Samstag ab 19.00 Uhr (Abendessen + Willkommensgruß)

Seminarende Freitag, ca. 19.00 Uhr (Abendessen + Abschluss)

**Ablauf** tägliche Einheiten mit folgenden Öffnungsmöglichkeiten:

- ▶ systemische Aufstellungsarbeit in Gruppen ( H. von der Heiden)
- ▶ kinesiologisches Coaching (H. von der Heiden)
- ▶ Meditation und Entspannung ( I. Guggenberger)
- ▶ Yoga, abgestimmt auf die Möglichkeiten der Teilnehmer ( I. Guggenberger)
- ▶ tägliche Erkundungsausflüge zu Fuß mit geomantischen Übungen zur Steigerung der Wahrnehmung des Ortes und der eigenen Bewusstheit (I. Guggenberger)

Zur Teilnahme an den Übungen sind **keine Vorkenntnisse** notwendig. Es gibt **keine Altersbegrenzung** und du musst weder sportlich, gelenkig noch ausdauernd sein.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Es gibt täglich mehrere Stunden Zeit zur freien Verfügung.

## Unterkunft



Das Seminarhaus bietet Appartements (für 8 bzw. 4 Personen), jeweils mit Bad und Küche. **Die Unterbringung hier ist inklusive:** s.a. [www.gusterica.com](http://www.gusterica.com)  
Nach Anfrage und gegen Aufpreis können auch Einzelzimmer in benachbarten Apartmenthäusern gebucht werden.

## Verpflegung

7 mediterrane Abendessen aus der regionalen Küche mit Wasser **sind im Preispaket inklusive.**

Während der Seminareinheiten steht ausreichend Trinkwasser zur Verfügung. Die Unterbringung in den Apartments mit Kochzeile ermöglicht eine individuelle Versorgung für Frühstück und die Mittagspause. Im örtlichen Krämerladen können Sie die gängigen Lebensmittel erwerben.



## Kosten

Für die **beschriebenen Seminarleistungen, ÜN im Seminarhaus, Abendessen und aufgeführte Nebenleistungen** berechnen wir als **Gesamtpreis 1020,00 €** inkl. MwSt.

## Anmeldung

Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von 50% zu entrichten. **Erst damit ist die Anmeldung rechtsgültig.** Die vollständige Summe ist 1 Kalenderwoche vor Abreise zu überweisen.

Anmeldeformulare mit weiteren Informationen erhalten Sie bei [info@systeme-erkennen-verstehen.de](mailto:info@systeme-erkennen-verstehen.de) und [info@coach-42.de](mailto:info@coach-42.de)

**Anmeldeschluss: 20. April 2018 bzw. 24. August 2018**

## Partnerbonus und Frühbucherrabatt

Erfolgt die Anmeldung bis zum **02. März 2018** bzw. **06. Juli 2018** erhalten Sie als Frühbucherrabatt **10% Nachlass**. Bei gleichzeitiger Anmeldung einer zweiten Person erhält der Anmelder **10% Partnerbonus**.

## Teilnehmer

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 10 Personen beschränkt.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

## An-/Abreise

Die An—und Abreise erfolgt mit eigenen Verkehrsmitteln und auf eigene Kosten.

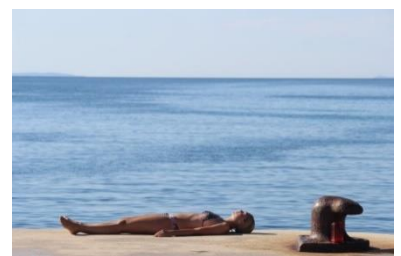
Reisevarianten siehe: [www.gusterica.com](http://www.gusterica.com)

Die Zusammenlegung von Gruppen für die An- und Abreise ist zu empfehlen und kann über die Veranstalter koordiniert werden.

## Mitzubringen

Yogamatte (Isomatte), Sitzkissen, Trinkflasche, kleiner Rucksack, Sonnenschutz, Badekleidung 😊, Badetücher, aktuelle Reisedokumente

Mitzubringen Yogamatte (Isomatte), Sitzkissen, Trinkflasche, kleiner Rucksack, Sonnenschutz, Badekleidung 😊, Badetücher, aktuelle Reisedokumente



Weitere Informationen erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Wir freuen uns auf inspirierende „Öffnungszeiten“

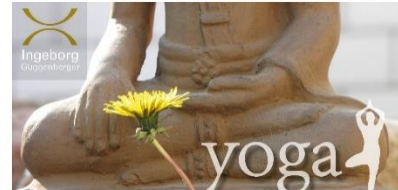
Hartmut von der Heiden



Systemaufsteller  
Kinesiologe  
Physiotherapeut (Cranio-Sacrale)

Karl-Rolle-Straße 43  
84307 Eggenfelden  
Tel. 0178-4725672  
[www.systeme-erkennen-verstehen.de](http://www.systeme-erkennen-verstehen.de)

Ingeborg Guggenberger



Geomantin  
Architektin  
Yogalehrerin

Arnstorfer Str. 20  
84347 Pfarrkirchen  
Tel. 08561-9293350  
[www.mensch-und-haus.de](http://www.mensch-und-haus.de)