



COACHING MIT HERZ

Christina Ebert • Sandra Waldspurger



«einfachSein»

Finde zurück zu deiner inneren Mitte

Ferienseminar auf Lesbos (Griechenland) 25. April bis 3. Mai 2018

einfachSein – geht das überhaupt?

Natürlich!

Erleben Sie dieses ungemein entschleunigende Gefühl des **einfachSeins** in unserem Ferienseminar auf der griechischen Insel Lesbos. **Raus aus dem Kopf**, raus aus dem Hamsterrad der Gedanken, rein ins Wahrnehmen von dem, was wirklich wichtig ist in unserem Leben – rein ins **einfachSein**.



Der Austausch zu wichtigen Lebensthemen liefert Klarheit für deinen Weg.

- Welche Werte sind mir wichtig – und stehe ich tatsächlich dafür ein?
- Was sind meine Bedürfnisse – lebe ich diese in Alltag und Beruf?
- Welche Qualitäten in Partnerschaft, Beziehungen und Beruf will ich leben – und wo stehe ich mir dabei selbst im Weg?
- Ehrliche Kommunikation – der Schlüssel zur Selbstliebe?
- Wo liegt der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen?
- Was wollen mir Schmerzen mitteilen?
- Wie kann ich die Sprache des Körpers verstehen lernen?

Im gemeinsamen Austausch finden wir Antworten auf diese Fragen und ergründen neue **Lösungswege**. Wir wollen mentale Blockaden lösen und körperliche Beschwerden aktiv angehen und vor allem das bewusste, **einfachSein** erfahren, präsent sein im hier und jetzt.

Eine Woche **lachen, wandern**, den liebevollen und freundlichen **Menschen näher kommen**, die üppige Natur und das köstliche Essen in romantischen Tavernen am Meer **geniessen** – kurz: Eine Woche, in der du **einfach** nur du selbst **Sein** darfst!

Das sagen ehemalige Teilnehmer/-innen:

«Ich fühle mich wie neugeboren – im Fluss des Lebens.»

«Geerdet, das Bewusstsein geschärft – ich habe zu mir gefunden.»

«Erholung und Glückseligkeit pur.»

«Diese Zeit war eine der wichtigsten Erfahrungen in meinem Leben.»

Ablauf und Aktivitäten

Alles ist während dieser Woche freiwillig, es gibt keinen Zwang. Dennoch schaffen wir Strukturen im Tagesablauf – das kann zum Beispiel ein **Faszien- oder ein anderes körperliches Training** sein, welches uns ein-stimmt in den Morgen. Einziger Fixpunkt bildet unser täglicher **90-minütiger Seminar-Block** nach dem Frühstück. Hier wollen wir auf die oben aufgeführten Fragen eingehen und **einfachSein**.

Den Nachmittag nutzen wir für **Wanderungen**, einen Bummel durch das Städtchen oder ganz einfach, um uns am Strand, Pool oder an einer heißen Quelle zu entspannen. Umrahmt von griechischer Volksmusik lassen wir den Tag bei einem **gemeinsamen Nachtessen** in einer der vielen tollen Tavernen stimmungsvoll ausklingen.

Am 2.5. fahren wir alle nach Mytilini, um dort die letzte Nacht und einen wunderschönen Abschlussabend am Meer zu verbringen. Highlight: Möglichkeit vorher die heiße Quelle am Golf von Gera zu besuchen.

Um den individuellen Charakter dieses Seminars zu wahren, ist die **Teilnehmerzahl auf 12** beschränkt.

Seminarleitung:

Sandra Waldspurger ist Körpertherapeutin und Coach

Dr. med. Christina Ebert ist Internistin, Palliativmedizinerin und Coach

Seminarzentrum:

Milelja Inselgarten in Molivos, www.milelja-inselgarten.com

Unterkunft inkl. Frühstück im Doppelzimmer ab 290€,

im Einzelzimmer ab 385€/Person/Woche.

Seminarpreis:

500€ oder 550CHF, inkl. geführte Wanderungen. Ausgaben für Essen, Getränke und Transporte werden untereinander aufgeteilt.

Flugticket:

Buchen **ab ZH** via Athen bei www.aegeanair.com oder **Direktflüge ab München** bei www.astra-airlines.gr nach Mytilene (Lesbos).

Wir freuen uns sehr auf eine spannende Zeit mit dir.

Christina und Sandra

Mehr über uns auf: www.coaching-mit-herz.ch

Sandra Waldspurger • Auf der Halde 1 • CH-8309 Nürensdorf • +41 79 474 83 56 • sandra@coaching-mit-herz.ch

Dr. med. Christina Ebert • Lindentor 6 • DE-36433 Bad Salzungen • +49 170 477 42 73 • christina.ebert.54@gmail.com

