



COACHING MIT HERZ

Christina Ebert • Sandra Waldspurger



# «einfachSein»

Finde zurück zu deiner inneren Mitte

## Ferienseminar auf Lesbos (Griechenland) 6. bis 13. Mai 2020

*einfachSein* bedeutet, in Achtsamkeit den gegenwärtigen Moment zu erleben, alle Sinne auf das JETZT zu richten und daraus Kraft, Inspiration und Energie zu schöpfen.

Erlebe 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*.



- Welche Macht haben deine Gedanken?
- Mit welchem Gefühl gehst du hauptsächlich durchs Leben?
- Wo stehst du dir häufig selbst im Weg?
- Was sind deine Werte und Bedürfnisse? – Und stehst du für sie ein?
- Was bedeutet Hingabe und was ist Liebe?
- Was braucht es für einen gesunden Körper?
- Wer bist du? Und für was bist du hier?
- Was ist der Sinn deines Lebens?
- Wie gelingt es dir das Leben zu erschaffen, dass du dir wirklich wünschst?
- Wie gelingt es dir, du selbst zu sein und Entscheidungen für dich zu treffen?

Wir führen dich gezielt durch eine Reise zu dir selbst. Damit du **deine Kraft** und **deine Möglichkeiten** erkennst und mit **Leichtigkeit** und **Vertrauen** dem Fluss deines Lebens folgen kannst. Wir werden ins Unterbewusstsein eintauchen, um mentale Blockaden zu lösen. Und wir werden körperliche Beschwerden aktiv angehen und dich mit deinem wichtigsten Navi verbinden. Du wirst das bewusste, **einfachSein erfahren**: Präsent sein im hier und jetzt.

Du erfährst und lernst, wie du der Kapitän deines Lebens bist!

Eine Woche **für dich**, zum **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!

Eine Woche in denen du deine **Grenzen Sprengen** kannst!

#### Auf was kannst du dich freuen?

Alles während dieser Woche ist freiwillig. Einziger Fixpunkt ist unser tägliches **2-stündiges Seminar**. Dennoch schaffen wir Strukturen im Tagesablauf. Wer möchte, kann sich mit uns jeden Morgen mit einem kraftvollen Morgentraining (Achtsamkeit und Faszientraining) in den Tag einstimmen und dadurch positive Gesundheitseffekte erleben.

Ansonsten nutzen wir die Zeit, um das wunderschöne Seminar Gelände Milelja Inselgarten zu genießen, für **Wanderungen**, einen Bummel durch das Städtchen oder entspannen uns ganz einfach am Strand, am Pool oder an einer heißen Quelle. Umrahmt von griechischer Musik lassen wir den Tag bei einem **gemeinsamen Nachtessen** in einer der vielen tollen Tavernen stimmungsvoll ausklingen.

Um den individuellen Charakter dieses Seminars zu wahren, ist die **Teilnehmerzahl auf 14** beschränkt. Deshalb **entscheide dich** so bald als möglich.

#### Seminarleitung:

**Sandra Waldspurger**, Körpertherapeutin und Coach

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

#### Seminarzentrum:

**Milelja Inselgarten in Molivos**, [www.milelja-inselgarten.com](http://www.milelja-inselgarten.com)

Unterkunft inkl. Frühstück im Doppelzimmer ab 300€,

im Einzelzimmer ab 400€/Person/Woche.

#### Seminarpreis:

**600€**, Ausgaben für Essen, Getränke und Transporte werden untereinander aufgeteilt. (ca. 200€/Woche)

**Deutsche Bankverbindung:** Dr. Christina Ebert,

Wartburgsparkasse Bad Salzungen BLZ 84055050, Konto Nr. 1210000241

**Schweizer Bankverbindung:** Sandra Waldspurger, 8309 Nürens Dorf,

Zürcher Kantonalbank, Konto 80-151-4, IBAN: CH06 0070 0350 0468 7603 2

#### Flugticket:

nach Mytilene (Lesbos). Infos bei Anmeldung.

Je früher, umso günstiger sind die Flüge!

Wir freuen uns sehr auf eine spannende Zeit mit dir.

*Christina und Sandra*



Mehr über uns auf: [www.coaching-mit-herz.ch](http://www.coaching-mit-herz.ch)

Sandra Waldspurger • Auf der Halde 1 • CH-8309 Nürens Dorf • +41 79 474 83 56 • [sandra@coaching-mit-herz.ch](mailto: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](mailto:christina.ebert.54@gmail.com)

