

## **Liebe Interessierte für eine fantastische Reise in den Frühling zu einer der schönsten Landschaften Griechenlands**

Von Freitag, 10. Mai bis Samstag, 18. Mai findet ein Seminar der Spiritualität und des persönlichen Glückserlebens in Griechenland statt. Das Seminar wird von Sabine Schönbrunn-Otto und Klaus Otto/NAVISANA durchgeführt. Mit im Team: Ayurvedaköchin und Ernährungsberaterin Karin Schuller.

Das Seminar findet im Hotel Rodia in Kala Nera im Gebirge des Pilion statt. Es ist gemäß der griechischen Mythologie die Landschaft der Götter und Centauren, unweit der am Meer gelegenen Stadt Volos.

Lassen Sie sich verführen in eine zauberhafte Welt, bei der Glück spürbar wird sowohl im Innen als auch im Außen.

Mit herzlichen Grüßen Ihre

Sabine Schönbrunn-Otto

## **Nachstehend finden Sie das ausführliche Exposé dazu**

### **Inhaltsverzeichnis**

#### **1. Bildungsreise**

##### **1.1 Seminar: Mediale Fähigkeiten entfalten -**

*Lerne die Ganzheit Deines Seins kennen*

##### **1.2 Die mediterrane Ayurveda-Küche, a lá Karin**

##### **1.3 Zusatzangebote**

#### **2. Reisen**

##### **2.1 An-/Abreise**

##### **2.2 Ausflug**

#### **3. Verpflegung – u.a. mediterrane Ayurveda Küche**

#### **4. Hotel und Übernachtungen**

#### **5. Leistungen**

**Exposé**  
**Seminar in Griechenland:**  
**Mediale Fähigkeiten entfalten**  
*Lerne die Ganzheit Deines Seins kennen*  
*verbunden mit mediterran-ayurvedischer Küche*  
**Reisedauer: Freitag, 10. Mai bis Samstag, 18. Mai 2019**



*Blick vom Pilon aufs Meer*

## 1. Bildungsreise



### 1.1 Seminar: Mediale Fähigkeiten entfalten

*Lerne die Ganzheit Deines Seins kennen*

Im Einzelnen werden Sie Sinne erfahren und nutzen, die über die bekannten 5 Sinne hinausgehen. Sie, wie im Grunde alle Menschen, haben einen mehr oder minder leichten Zugang zu ihren Hellsinnen. Sie können sie entfalten und die Sensitivität entwickeln. Jeder Mensch hat seinen speziellen Hellsinn, z.B. Hellfühlen und Hellhören. Die Entfaltung der Hellsinne führt dazu, dass Sie Informationen aus der Anderswelt zu deuten wissen. Ihr Bewusstsein wächst, so dass ihr Alltagsbewusstsein mit ihrem höheren Bewusstsein in Kontakt bleibt, so dass Sie dadurch mehr Wissen freisetzen. Durch bewusstseinsweiternde Übungen vertiefen Sie ihre übernatürlichen Erfahrungen.

Dazu wird vor allem Sabine Ihre spirituelle Reiseführerin sein, während Klaus' Schwerpunkt auf intuitiven Aufstellungen liegen wird.

Was sind intuitive Aufstellungen?

Hierbei geht es vorrangig um die Klärung von Beziehungen, das kann sowohl die Beziehung zu sich selbst sein oder die Beziehung zu anderen Menschen. Wir alle finden uns in Emotionen wieder, wenn wir auf Verletzungen stoßen, die wir in der Kindheit erlitten haben oder später in Beziehungen erfahren mussten, zu Verwandten, Autoritätspersonen, Partner\*innen, Mitmenschen aller Art. Die Aufstellungen erfolgen unter Einbezug von Teilnehmer\*innen, die von Ihnen als Stellvertreter\*innen für die infrage kommenden Personen, aber auch für den Ausdruck von Emotionen bzw. Ressourcen und Potenzialen ausgewählt werden. Durch diese Form von Aufstellungen erfolgt eine Versöhnung mit sich selbst und den belastenden Situationen. Sie erleben sich wieder frei und können wieder das Leben in seinen vielfältigen Entfaltungsmöglichkeiten erleben und genießen.

## **Schwerpunkte – Mediale Fähigkeiten – *Lerne die Ganzheit Deines Seins kennen***

### ***Empathie und Telepathie***

Beides lässt sich in die Hellsinne einordnen. Mit Empathie ist die Gefühlswahrnehmung gemeint. Mit Telepathie ist es möglich, die Gedanken von Mitmenschen wahrzunehmen.

Beide Fähigkeiten öffnen den Zugang zur Anderswelt. Empathie als Fähigkeit des Einfühlens und Telepathie als individuelle Fähigkeit des Wahrnehmens der Anderswelt in Form von Wissen.

### ***Chakrakunde***

- Was sind Chakren, welche Wirkung haben sie auf unser Wohlempfinden?

### ***Chakrareading***

- Chakren lesen und harmonisieren

### ***Aurareading***

- Was ist die Aura, welche Wirkung hat sie und welchen Einfluss können wir auf sie nehmen?

- Die Aura sehen, lesen, reinigen und stärken

- Einführung und Vertiefung in Hellwissen, Hellfühlen und Hellhören

- Die Kenntnisse des Hellwissens und -fühlers sprachlich zum Ausdruck bringen - channeln

- Sensitiv mediales Training mit dem wir Organe und Körperzellen lesen können. So können wir Einfluss auf den Körper nehmen, um Veränderungen anzugehen.

### ***Yoga der Ernährung (Das „Wie“ der Ernährung)***

- Wie holst du all das aus der Nahrung, was in ihr gespeichert ist.

- Das Nähren der feinstofflichen Ebene

- Wie die Weise deiner Nahrungsaufnahme deinen feinstofflichen Körper beeinflusst

- Wie holen wir aus der Nahrung, was für uns zu unserem Leben gespeichert ist?

## **1.2 Die mediterrane Ayurveda-Küche, a lá Karin**

### **Vortrag während des Aufenthaltes:**

#### ***Wissenswertes rund um Ayurveda und wie Sie diese Küche in Ihren Alltag integrieren können***

Für viele Feinschmecker ist die mediterrane Küche ein echtes Schlaraffenland und ein wichtiger Grund für einen Urlaub im Süden Europas. Diese feine saisonale Küche lockt mit vielen verführerischen Nahrungsmitteln.

Welches sind nun die Faktoren, die diese Küche des Südens mit den ayurvedischen Prinzipien in Einklang bringen?

Nun, es werden ausschließlich sonnengereifte und saisonale Lebensmittel und vor allem frische Kräuter verwendet. Wer diese Küche auf gesunde Weise genießen möchte, der findet auf Wochenmärkten frische Früchte und eine große Auswahl an verschiedenen Gemüsesorten. Das gute Olivenöl fördert die Darmtätigkeit und hat einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem und die Cholesterinwerte.

Viele Variationen von Hülsenfrüchten bereichern den Menüplan. Bohnensuppen und Eintöpfe sind ein fester Bestandteil der traditionellen Küche.

Ebenso werden zahlreiche bittere Gemüse ins Menü integriert. Das erleichtert die Verdauung und neutralisiert die Säuren im Körper. Auch die Tatsache, dass das Menü mit etwas Bitterem endet z. B. mit einem kleinen griechischen Kaffee oder einem Espresso, ist ganz ayurvedisch;))

Das Essen findet in Ruhe und in der Regel in einer Familienrunde und somit in einer angenehmen Atmosphäre statt. Damit sind einige wichtige Ernährungsregeln erfüllt und genau das sind auch laut Ayurveda die wichtigsten für Körper und Geist.

## **1.3 Zusatzangebote**

### ***Sabine und Klaus***

7.30 – 8.30 Uhr Meditation und Yoga

Nach dem Seminar, Gänge in der Natur. Übungen zur praktischen Vertiefung der Seminarinhalte.

### ***Karin***

(Mediterrane) Ayurveda, wie kann ich sie in den Alltag integrieren und andere Sie interessierende Fragen.

## **2. Reisen**

### **2.1 An-/Abreise**

Anreise und Abreise erfolgen selbstorganisiert. D.h. Sie können vorher/nachher Tage mit dazu buchen. Je nach dem erfreut ein Kurzurlaub im Pilon vor oder nach dem Seminar Ihr Herz. Für diejenigen, die sich auf die Zeit des Seminars fokussieren, bietet sich folgende Vorgehensweise an, wobei aus flugtechnischen Gründen der Flughafen für den Abflug und den Rückflug unterschiedlich sind: Köln bzw. Düsseldorf:

Abflug vom Flughafen Köln/Bonn mit Eurowings, am Freitag, 10. Mai 2019, 6.35 Uhr  
Ankunft in Thessaloniki, 10.15 Uhr

Rückflug vom Flughafen Thessaloniki mit Eurowings, am Samstag, 18. Mai 2019, 12.20 Uhr,  
Ankunft Flughafen Düsseldorf, 14.05 Uhr

Von und nach Thessaloniki erfolgte ein Transfer je nach Wahl per Mietauto oder per Bus mit Kosten von ca. 100 € zusammen.

Wenn die Teilnehmer\*innen für den Griechenlandaufenthalt feststehen, erscheint es sinnvoll, zusammenzukommen und gemeinsame Absprachen zu treffen.

## 2.2 Ausflug

An einem Tag, voraussichtlich am Mittwoch, 15. Mai, werden wir motorisiert ganztägig unterwegs sein. Wir tauchen ein in die sagenumwobene Welt des Pilion, besuchen, was uns absprachegemäß am meisten gefällt, Sehenswürdigkeiten, Naturerleben, Museen o.ä. Nach einem frühen Frühstück werden wir unser Mittagessen in einem romantischen Restaurant direkt am Meer einnehmen (in den Leistungen inbegriffen). Wir können uns vor Ort für eine Meze Taverne entscheiden. Die Kosten für den Transport sind mit ca. 80 € veranschlagt.

## 3. Verpflegung – u.a. mediterrane Ayurveda Küche

Wir werden begleitet von der Ayurvedaköchin und Ernährungsberaterin Karin Schuller. Karin kennt sich am Pilion gut aus. Sie bietet in eigener Regie am Pilion Ayurveda-Freizeiten an und lässt ihre Teilnehmer\*innen jahreszeitgemäß die Herrlichkeiten der mediterranen Küche probieren. Karin wird uns somit für die Dauer unseres Aufenthaltes flexible Tipps und Möglichkeiten für Unternehmungen aller Art geben können.

Wozu Karin uns aber im Eigentlichen begleitet, sie wird für uns während der Präsenztage vor Ort gemäß der Ayurveda beköstigen. Das Herzstück des Tages wird der mittägliche mediterrane ayurvedische Brunch, von ca. 11.30 – 13.00 Uhr, sein. Der Brunch ersetzt das „ausgiebige Frühstück“ und lädt uns ein, die Köstlichkeiten des griechischen Gartens, frisch und naturbelassen, zu genießen. Wer ein kleines Frühstück als Start in den Tag braucht, findet selbstverständlich bis 9 Uhr Tee und Kaffee sowie Kleinigkeiten an Crackern und Gebäck in Karins Küche.

Alles Weitere an Verpflegung steht dann in eigenem Ermessen. Zum Abendessen wählen wir entweder allein, zu zweien oder in Gruppen örtliche Tavernen, Restaurants oder Selbstverpflegung.

Sehr zu empfehlen ist die Taverne Rodia, die grenzt unmittelbar an das Hotel und wird als Familienbetrieb geführt.

## 4. Hotel und Übernachtungen



**Hotel Rodia Kala Nera**  
Dimitris Anagnostou

Tel: +30 2423022070  
Fax: +30 2423022566  
www.hotel-rodia.gr  
E-mail: info@hotel-rodia.gr

**Im Hotel Rodia sind die Gastgeber sehr an deutsche Gäste gewöhnt. Es wird im Hotel und im Restaurant deutsch gesprochen.** Das Hotel ist nur wenige Meter vom Meer entfernt, wie ein kleines Stück vom Paradies. Der Garten gehört zu den vielen bemerkenswerten Dingen, die den Aufenthalt hier so angenehm machen. Nur zehn Meter vom Garten entfernt geht man schon durch Olivenhaine – immer wieder ein Genuss.

13 Zimmer, die, sofern im oberen Stockwerk gelegen, bieten einen weiten Ausblick übers Meer, nach Kala Nera und ins Pilion-Gebirge.

Das Hotel Rodia verfügt über eine Auswahl an verschiedenen Zimmerkategorien: - Einzel-, Doppel- und Dreibettzimmer. Zu jedem Zimmer gehören Bad, Klimaanlage, Zentralheizung, Kühlschrank, Fernseher, Telefon, Möglichkeit für einen Internetanschluss und ein Balkon mit Blick entweder auf das Meer oder auf den Pilion.

Außerdem gibt es:

- Aufenthaltsraum mit Satellitenfernseher und Möglichkeiten für Internetanschluss
- Liegestühle für den Strand



***Für unser Seminar haben wir vorab ein Kontingent an Zimmern gebucht. Sie können Ihre Übernachtung auswählen zwischen***  
***- einem Einbettzimmer, die Nacht zu 40 €/ bei 8 Übernachtungen 320 € bzw.***  
***- einem Zweibettzimmer, die Nacht zu 25 €/ bei 8 Übernachtungen 200 €.***

## **5. Leistungen**

Seminar mit 2 Seminarleitern, 1 ayurvedischer Köchin und Ernährungsberaterin  
+ mediterran ayurvedische Verpflegung,  
Frühstück und Brunch

940 €/inkl. MwSt.

**Bei Frühbuchung bis 15. März 2019**

**890 €/inkl. MwSt.**

**Nicht enthalten sind:**

Übernachtungen, siehe Punkt 4 unten

Flüge, ca. 200 €

Transfers, ca. 100 €

Tagesausflug, ca. 80 €

Restaurantbesuche, Ausflüge individuell

Um für alle Fälle abgesichert zu sein, empfiehlt sich der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Überzeugt? Wir würden uns sehr freuen, wenn wir im Mai gemeinsam in das Herz Griechenlands eintauchen, um die Schönheiten dort ganzheitlich erleben zu können.

Mit herzlichen Grüßen

Sabine, Klaus und Karin

NAVISANA

Emil-Schreiterer-Platz 7

50858 Köln

Tel.: 02234 60 18 02/03

Mobil: 0178 24 82 629

mail@navisana.de

www.navisana.de