

## Exposé

Entdecke den Heiler/die Heilerin in dir  
*Aufdecken der Quellen schamanisch energetischer Heilung*

*verbunden mit mediterran-ayurvedischer Küche*

Reisedauer: Freitag, 21. Mai bis Samstag, 29. Mai 2021



*Blick vom Pilion aufs Meer*

### Inhaltsverzeichnis

Seite

1. Grundsätzliches	2
2. Bildungsreise	2
2.1 Seminar: Mediale Fähigkeiten entfalten - <i>Lerne die Ganzheit Deines Seins kennen</i>	2
2.2 Die mediterrane Ayurveda-Küche a lá Barbara	3
2.3 Zusatzangebote	4
3. Reisen	4
3.1 An-/Abreise	4
3.2 Ausflug	4
4. Verpflegung – u.a. mediterrane Ayurveda Küche	4
5. Gästehaus und Übernachtungen	5
6. Leistungen	7

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

### **1. Grundsätzliches**



Von Freitag, 21. Mai bis Samstag, 29. 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: Ganzheitlicher Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitscoach Barbara Schleich.

Das Seminar findet im Gästehaus Mairi-Lina 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.

Lass dich verführen in eine zauberhafte Welt, bei der Glück spürbar wird sowohl im Innen als auch im Außen.

### **2. Bildungsreise**



#### **2.1 Seminar: Entdecke den Heiler/die Heilerin in dir Aufdecken deiner Quellen schamanisch energetischer Heilung**

Im Einzelnen wirst du dir die Potenziale und Möglichkeiten erschließen, die in dir verborgen sind. Eingebettet im universellen Sein und damit immer verbunden mit den Möglichkeiten schamanisch energetischer Heilung, fühlen wir uns dennoch häufig davon getrennt. Im Seminar schauen wir auf die Ursachen dazu, aber auch gleichzeitig auf die Instrumente des Öffnens und Entfaltens. Wir tauchen ein in die Potenziale unserer Seele, entdecken die Ursachen für unsere Emotionen und erkennen Motive und Auslöser für unser Handeln. Mit dem „Erkenne dich selbst“ und den gewonnenen Erkenntnissen haben wir den Blick freigelegt für Ursache und Wirkung körperlicher und seelischer Störungen. Mit der Voraussetzung innerer Klarheit haben wir nun den Weg vor Augen eigene Störungen zu fokussieren und in die Heilung zu bringen.

Wohlgemerkt, nicht wir, die Seminarleiter\*in Sabine und Klaus behaupten zu heilen, sondern weisen lediglich Wege auf zur Selbstheilung. Es liegt dann im Interesse jeder/jedes einzelnen das seine/ihre draus zu machen.

Sabine und Klaus werden mit euch sowohl innen, aber bei schönem Wetter (und davon gehen wir mal aus) auf einem energetisch starken Sonnenplatz nahe des Meeres mit euch arbeiten.

Zu den schamanischen Sitzungen, Übungen, Meditationen, Ritualen gehören auch Feuerzeremonien (Despacho). Spezialität der Arbeit von beiden sind Aufstellungen. Sabine arbeitet mit systemischen Aufstellungen der Selbstregulation und Klaus mit intuitiven Aufstellungen.

### **Schwerpunkte – Entdecke den Heiler/die Heilerin in dir-Aufdecken der Quellen schamanisch energetischer Heilung**

**Zugang zu:**

**Chakras und Aura**

**Vision: universell - persönlich**

**Intuition-Gefühle-Emotionen-Gedanken**

**Schamanische Himmelsrichtungen**

- Süden, Sitz der Schlange, Kundalini – Realität und Schaffenskraft
- Westen, Sitz des Jaguars – Emotionen
- Norden, Sitz des Kolibris – Seele
- Osten, Sitz des Adlers – Geist/Energie

**Kraft der Erde, Kraft des Himmels**

**Kanäle der Heilung – universell und individuell**

## **2.2 Verpflegung mit mediterraner Ayurveda-Küche, a lá Barbara**

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.

Wie ist nun diese Küche des Südens mit den ayurvedischen Empfehlungen in Einklang zu 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 eine große Auswahl an verschiedenen Gemüsesorten und frische Früchte. Das regionale Olivenöl fördert die Darmtätigkeit und hat einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem und die Cholesterinwerte. Eine ausreichende Proteinversorgung wird in der vegetarischen Küche über die verschiedenen Variationen von Hülsenfrüchten erzielt. 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, sowie in einer freundlichen und angenehmen Atmosphäre statt.

Damit sind einige wichtige Ernährungsregeln erfüllt und genau das sind auch laut Ayurveda die wichtigsten für Körper und Geist..

Kontakt Daten Barbara: [ayurveda@schleichadvice.de](mailto:ayurveda@schleichadvice.de)



## **2.3 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.

### ***Barbara***

#### **Vortrag:**

Was macht den Ayurveda aus und warum ist er in unserer modernen Welt so wertvoll! Und wie kann er unkompliziert in Deinen Alltag und Deine Küche integriert werden.

## **3. Reisen**

### **3.1 An-/Abreise**

Anreise und Abreise erfolgen selbstorganisiert. D.h. Sie können vorher/nachher Tage mit dazu buchen. Je nach dem erfreut ein Kurzurlaub im Pilion vor oder nach dem Seminar Ihr Herz. Für diejenigen, die sich auf die Zeit des Seminars fokussieren, und damit in einer Gruppe anreisen, bietet sich folgende Vorgehensweise an:

Abflug vom Flughafen Köln/Bonn mit Eurowings, am Freitag, 21. Mai 2021, 6.25 Uhr

Ankunft in Thessaloniki, 10.05 Uhr

Rückflug vom Flughafen Thessaloniki mit Eurowings, am Samstag, 29. Mai 2021, 22.20 Uhr, Ankunft Flughafen Köln/Bonn, 00.05 Uhr

Die Kosten für die Flüge betragen mit Datum, 25. August 2020, insgesamt: 233 €

Von und nach Thessaloniki erfolgte ein Transfer per Mietauto mit Kosten von ca. 100 € zusammen. Das Mietauto steht uns dann für die gesamte Zeit zur Verfügung, womit die Kosten für den Ausflug in der Mitte des Aufenthaltes bereits abgedeckt sind. Es fallen lediglich anteilmäßige Benzinkosten an.

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

### **3.2 Ausflug**

An einem Tag, voraussichtlich am Mittwoch, 26. 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 bis auf das anteilmäßige Benzinzugeld abgedeckt.

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

Wir werden begleitet von der Ayurvedaköchin und Ernährungsberaterin Barbara Schleich. Barbara wird für uns während der Präsenztage vor Ort mit leckerem Essen versorgen. Das Herzstück des Tages wird der mediterrane ayurvedische Brunch, von 11.30 – 13.00 Uhr, sein. Mit der ganzen Bandbreite eines ayurvedischen Menüs lädt Barbara 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 warme Kleinigkeiten aus Barbaras ayurvedischen Frühstücksküche.

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 Gästehaus und wird als Familienbetrieb geführt.

## 5. Gästehaus und Übernachtungen



**Gästehaus Mairi-Lina**  
**Tel: 0030 24230 22306**  
**mairi.lina.studios@gmail.com**

**Die Verständigung mit der Inhaberin Lina erfolgt auf Englisch. Was für Leute, die kein Englisch können, heutzutage mit dem Google-Übersetzer kein Problem sein sollte. Im benachbarten Restaurant Rodia sind die Gastgeber allerdings sehr an deutsche Gäste gewöhnt. Dort wird auch deutsch gesprochen.** Das Restaurant ist, wie das Gästehaus, 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.

Das Gästehaus Mairi-Lina verfügt über eine Auswahl an verschiedenen Zimmerkategorien: - Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer. Zu jedem Zimmer gehört ein Bad mit Haartrockner, Klimaanlage, Einbauküche, Fernseher, WLAN, Fenster mit Blick aufs Meer oder auf den Pilon.

Außerdem gibt es:

- Aufenthaltsraum mit Kochern für Kaffee, Tee usw.
- Bequeme Stühle im Patio



***Für unser Seminar haben wir vorab ein Kontingent an Zimmern gebucht.  
Ihr könnt Eure Übernachtung auswählen zwischen einem Einbett- einem Zweibettzimmer.***

***Die Übernachtung im Einbettzimmer kostet: 35 €  
das Zweibettzimmer 50 €/ also pro Bett 25 €***

## 6. Leistungen

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

890 €/inkl. MwSt.

### **Nicht enthalten sind:**

Übernachtungen, siehe Seite 6 unten

Flüge, ca. 250 €

Transfers, ca. 100 €

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 Barbara

NAVISANA

Emil-Schreiterer-Platz 7

50858 Köln

Tel.: 02234 60 18 02/03

Mobil: 0178 24 82 629

mail@navisana.de

www.navisana.de