Exposé

Seminar in Griechenland:
Mediale Fähigkeiten entfalten

Lerne die Ganzheit Deines Seins kennen

verbunden mit mediterran-ayurvedischer Küche

Reisedauer: Freitag, 20. Mai bis Samstag, 28. Mai 2022

Bick vom Pilion aufs Meer

Inhaltsverzeichnis **Seite**

1. Grundsätzliches **2**

2. Bildungsreise **2**

2.1 Seminar: Mediale Fähigkeiten entfalten -
Lerne die Ganzheit Deines Seins kennen **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 **5**

4. Verpflegung – u.a. mediterrane Ayurveda Küche **5**

5. Hotel und Übernachtungen **5**

6. Leistungen **6**

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

1. Grundsätzliches

Von Freitag, 20. Mai bis Samstag, 28. 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 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: 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 bewusstseinserweiternde 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 -fühlens 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.

Schamanisches Wissen
- 4 Himmelsrichtungen ganzheitlichen Bewusstseins
- „MEIN Krafttier“
- „Innerer Heiler/innere Heilerin“
- Trommel Dich frei

2.2 Die mediterrane Ayurveda-Küche, a lá Barbara

Barbara wird für uns während der Präsenztage mit ihrer mediterran-ayurvedischen Küche, versorgen.

Für viele Feinschmecker ist die mediterrane Küche ein echtes Schlaraffenland und auch einer der bedeutenden Annehmlichkeiten bei einem Urlaub im südlichen Europa. Barbara bietet in ihren mediterran-ayurvedischen Mahlzeiten das Beste aus zwei Welten: sie nimmt die

regionalen mediterranen Lebensmittel und bereitet sie den ayurvedischen Prinzipien folgend mit Gewürzen aus beiden Welten zu. Das führt zu einer kulinarisch spannenden Gesamtkomposition mit einer wunderbaren Bekömmlichkeit.

Es wird sonnengereiftes und saisonal regionales Gemüse, Obst und frische Kräuter verwendet. Als wertvoller Proteinlieferant sind Hülsenfrüchte in Ihrer vegetarischen Küche täglicher Bestandteil. Nicht fehlen darf das gute griechische Olivenöl! Es fördert die Darmtätigkeit, liefert wichtige Vitamine und hat einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem, und die Cholesterinwerte.

Und wenn am Ende das Menü mit etwas Bitterem beendet wird, z. B. mit einem kleinen griechischen Kaffee, ist das sehr ayurvedisch.

Kontakt von Barbara: ayurveda@schleichadvice.de, Mobil: 0 172 6740998

Dozentin bei der VHS Rosenheim und VHS Traunstein und mit eigener Praxis im Chiemgau.

2.3 Zusatzangebote

Sabine und Klaus

7.00 – 8.00 Uhr Meditation und Yoga

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

Barbara

Vortrag, Termin nach Absprache vor Ort

Wissenswertes rund um den Ayurveda und wie Sie diesen in Ihren Alltag integrieren können. Warum ist es so wertvoll und auch gar nicht so kompliziert, den Ayurveda in mein Leben einzuladen und wie beginne ich idealerweise. Und warum ist der Ayurveda so viel mehr als nur Ernährung.

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, bietet sich folgende Vorgehensweise an:

Abflug vom Flughafen Köln/Bonn mit Eurowings, am Freitag, 20. Mai 2022, 19.00 Uhr
Ankunft in Thessaloniki, 22.40 Uhr

Rückflug vom Flughafen Thessaloniki mit Eurowings, am Samstag, 28. Mai 2022, 22.20 Uhr, Ankunft Flughafen Köln/Bonn, 00.05 Uhr

Preis, Stand 14. 12. 2021 – Hin und zurück: 200 €

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.

3.2 Ausflug

An einem Tag, voraussichtlich am Mittwoch, 25. 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.

4. Verpflegung – u.a. mediterrane Ayurveda Küche

Ab acht Uhr kann der Tag mit leichtem und energiespendend warmen ayurvedischen Frühstückbrei begonnen werden, zusammen mit frischem regionalen Obst der Saison. Dazu auch Brot mit griechischem Honig oder salzigen Aufstrichen. Auch schon vor der Morgenmeditation gibt es heißes Ingwerwasser, sowie Kaffee und Tee.

Das Herzstück des Tages ist das mediterrane ayurvedische Mittagessen, ab 13.00 Uhr. Bei unserem ayurvedischen Menu sind mehrere Gemüsegerichte, Reis, ein Dhal, Raita und Chutney oder Salat sowie einen Nachtisch. Und dies alles auf der charmanten Terrasse unseres Gästehauses mit herrlichem Blick auf das Meer.

Alles Weitere an Verpflegung steht dann in eigenem Ermessen. Zum Abendessen wählen wir entweder allein, zu zweien oder in Gruppen eine der gastfreundlichen Tavernen, Restaurants an der Uferpromenade oder Selbstverpflegung. Sehr zu empfehlen ist die Taverne Rodia, die grenzt unmittelbar an das Gästehaus und wird als Familienbetrieb geführt.

5. Gästehaus und Übernachtungen

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 Pilion.

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: 40 €
das Zweibettzimmer 60 €/ also pro Bett: 30 €

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. 200 €
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 eintauchten, 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