

# Exposé

## Seminar in Griechenland:

### Komme an die Ursprünge deines Seins

*Erkenne die Einheit von Körper, Geist und Seele und lebe achtsam und gesund*

*verbunden mit mediterran-ayurvedischer Küche*

**Reisedauer: Freitag, 19. Mai bis Samstag, 27. Mai 2023**



*Blick vom Pilon aufs Meer*

<b><u>Inhaltsverzeichnis</u></b>	<b>Seite</b>
<b>1. Grundsätzliches</b>	<b>2</b>
<b>2. Bildungsreise</b>	<b>2</b>
<b>2.1 Seminar: Komme an die Ursprünge deines Seins</b>	
<i>Erkenne die Einheit von Körper, Geist und Seele und lebe achtsam und gesund</i>	<b>2</b>
<b>2.2 Die mediterrane Ayurveda-Küche, a lá Barbara</b>	<b>3</b>
<b>2.3 Zusatzangebote</b>	<b>4</b>
<b>3. Reisen</b>	<b>4</b>
<b>3.1 An-/Abreise</b>	<b>4</b>
<b>3.2 Ausflug</b>	<b>4</b>
<b>4. Verpflegung – u.a. mediterrane Ayurveda Küche</b>	<b>5</b>
<b>5. Hotel und Übernachtungen</b>	<b>5</b>
<b>6. Leistungen</b>	<b>6</b>

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

### 1. Grundsätzliches



Von Freitag, 19. Mai bis Samstag, 27. 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: Komme an die Ursprünge deines Seins

*Erkenne die Einheit von Körper, Geist und Seele und lebe achtsam und gesund*

Wir werden uns am Pilion befinden, dem Berg der Götter und Centauren. Dieser Ort ist wunderbar geeignet, dass wir mit unserem höheren Selbst in Kontakt kommen. Wir kommen in Kontakt mit den 4 Intelligenzen und ihren Kanälen. In der Anwendung der Kanäle in der richtigen Reihenfolge erleben wir uns in der Einheit, fühlen uns geborgen, sicher und ohne Angst. Durch bewusstseinsweiternde Übungen (Rebirthing, Wachhypnose, Aufstellungen u.a.m.) machen wir Erfahrungen, die über das körperlich Sinnliche hinausgehen. Dazu wird vor allem Sabine systemische Aufstellungen einbinden, 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 – Komme an die Ursprünge deines Seins**

*Erkenne die Einheit von Körper, Geist und Seele und lebe achtsam und gesund*

### ❖ **4 Intelligenzen**

1. Universalität – Kanal der Intuition/Inspiration
  2. Gefühle – Kanal des Herzens (Sitz der Seele)
  3. Verstand – Kreator, Schöpfergeist
  4. Tat – Schlüssiges Handeln, eingebunden in das universelle Sein, im Gleichklang von Herz und Verstand
- ❖ Chakrenkunde
  - ❖ Aurakunde
  - ❖ Shamanic Breathwork
  - ❖ Rebirthing
  - ❖ Aufstellungen, sowohl systemisch als auch intuitiv

### **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](mailto: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

Bei Bedarf: 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, 19. Mai 2023, 12.15 Uhr, Ankunft in Thessaloniki, 15.55 Uhr

Rückflug vom Flughafen Thessaloniki mit Eurowings, am Samstag, 27. Mai 2023, 22.20 Uhr, Ankunft Flughafen Köln/Bonn, 00.05 Uhr

Preis, Stand 4.1.23 – Hin und zurück: unter 200 €

Von und nach Thessaloniki erfolgt ein Transfer per Mietwagen, mit Kosten von ca. 100 €/pro Person. Wobei uns der Mietwagen für die Dauer des Aufenthaltes weiter zur Verfügung steht, u.a. auch am Ausflugstag. Mit den 100 € sind gleichsam die Benzinkosten und anfallende Mautgebühren mit abgedeckt.

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, 24. 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 energispendend warmen ayurvedischen Frühstücksbrei begonnen werden, zusammen mit frischem regionalem 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



**Gästehaus Mairi-Lina, Tel: 0030 24230 22306, [mairi.lina.studios@gmail.com](mailto: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 Pilion.

Außerdem gibt es:

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

Sollte es aufgrund einer hohen Teilnehmer\*innen-Anzahl zu räumlichen Engpässen kommen, werden uns Räumlichkeiten im Hotel Rodia zur Verfügung stehen. Komfort und Preise analog Mairi-Lina.



***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: 37 €  
das Zweibettzimmer 45 €/ also pro Bett: 22,50 €***

## **6. Leistungen**

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

950 €/inkl. MwSt.

### **Nicht enthalten sind:**

Übernachtungen, siehe Punkt 5. am Ende  
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 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