

Exposé

„Wo das Herz erinnert und Verbindung entsteht, kann sich das Leben neu gestalten“

Wie wir unseren Bewusstseinsraum weiten und zu einer Einstellung des Vertrauens und der Zuversicht gelangen

verbunden mit mediterran-ayurvedischer Küche

Reisedauer: Samstag, 6. Juni. bis Samstag, 13. Juni 2026



Blick vom Pilon aufs Meer

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Grundsätzliches	2
2. Bildungsreise	2
2.1 Seminar: „Wo das Herz erinnert und Verbindung entsteht, kann sich das Leben neu gestalten“	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	6

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

1. Grundsätzliches



Von Samstag, 6. Juni, bis Samstag, 13. Juni 2026, 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: „Wo das Herz erinnert und Verbindung entsteht, kann sich das Leben neu gestalten“

Wie wir unseren Bewusstseinsraum weiten und zu einer Einstellung des Vertrauens und der Zuversicht gelangen

Im Einzelnen wirst du dir die Potenziale und Möglichkeiten erschließen, die in dir verborgen sind. Eingebettet im unendlichen Bewusstsein 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 in der Nähe des Meeres mit euch arbeiten. Zu den schamanischen Sitzungen gehören Übungen, Meditationen, Rituale.

Spezialität der Arbeit von beiden sind Aufstellungen. Sabine arbeitet mit systemischen Aufstellungen der Selbstregulation im Theta Modus und Klaus mit intuitiven Aufstellungen.

Schwerpunkte - „Wo das Herz erinnert und Verbindung entsteht, kann sich das Leben neu gestalten“

Zugang zu:

- ***Das Herz als Ort der Erinnerung***
- ***„Verbindung in Ganzheitlichkeit“ entstehen lassen***
- ***Das Leben neu gestalten***
- ***Herz und Intuition, zwei Ebenen universeller Intelligenz***
- ***Einheitserleben in der Meditation und in Hypnose***
- ***Chakra und Aura, Manifestationen des irdischen Seins***
- ***Erkenne dich selbst – Selbstwahrnehmung, Selbstakzeptanz und Selbstliebe***
- ***Intuitive Aufstellungen***
- ***Universelles Einheitserleben und Formen intuitiver Selbstregulation***
- ***Schärfung der feinen Sinne zur übersinnlichen Erfassung unseres Seelenweges***
- ***Aufstellungen im Theta Zustand***
- ***Praktische Übungen***

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

Klaus

7.00 – 8.00 Uhr – Yogaübungen: Die 5 Tibeter

Barbara

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

Heleen

Nach dem Frühstück: Qi-Gong

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 – Stand August 2024:

Abflug vom Flughafen Düsseldorf mit Eurowings, am Samstag, 6. Juni 2026, 07.30 Uhr, Ankunft in Volos, 11.20 Uhr.

Rückflug vom Flughafen Volos mit Eurowings, am Samstag, 13. Juni 2026, 12.05 Uhr, Ankunft Flughafen Düsseldorf, 14.10 Uhr.

Von und nach Volos zum Flughafen erfolgt der Transfer per Mietwagen, z.B. von Klaus gefahren.

Die Kosten für die Flüge betragen, Stand Dezember 2025: 250 €, in der Basic-Version.

3.2 Ausflug

An einem Tag, voraussichtlich am Mittwoch, 10. Juni, werden wir, bei jeweiligem Interesse, 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. Bei den vergangenen Malen begeisterte die TN die Mamma Mia Bucht mit einem traditionell griechischem Restaurant und der Einladung zum Baden und Entspannen. Die Kosten für den Transport sind, einschl. der Flughafentransfers, mit ca. 80 € veranschlagt.

4. Verpflegung – u.a. mediterrane Ayurveda Küche

Vor den 5 Tibetern am Morgen gibt es schon heißes Ingwerwasser, sowie Kaffee und Tee.

Ab acht Uhr kann der Tag mit leichtem und energiespendend warmen ayurvedischen Frühstücksbrei begonnen werden, zusammen mit frischem regionalem Obst der Saison. Dazu auch Brot mit griechischem Honig, Nussmus oder salzigen Aufstrichen.

Das Herzstück des Tages ist das mediterrane ayurvedische Mittagessen ab 13.00 Uhr. Bei unserem ayurvedischen Menu sind mehrere Gemüsegerichte, Reis, ein Dhal, Salat und Jogurt sowie einen Nachtsch. 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 örtliche Tavernen, Restaurants oder Selbstverpflegung.

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

5. Gästehaus und Übernachtungen



Gästehaus Mairi-Lina, Tel: 0030 24230 22306, mairi.lina.studios@gmail.com (Buchung der Zimmer erfolgt von uns, Sabine bzw. Klaus!)

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.

Die Verständigung mit der Inhaberin Lina erfolgt auf Englisch. 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.

Außerdem gibt es:

- Aufenthaltsraum mit Kochern für Kaffee, Tee usw.
- Bequeme Stühle im Patio
- einen großen Garten, in dem wir unser Seminar durchführen

Sollte es aufgrund einer höheren 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: 50 €
das Zweibettzimmer 80 €/ also pro Bett: 40 €

6. Leistungen

Seminar mit 2 Seminarleitern, 1 ayurvedischer Köchin und Ernährungsberaterin + mediterran ayurvedische Verpflegung, Frühstück und Brunch - 950 €/inkl. MwSt.	Nicht enthalten sind: <ul style="list-style-type: none"> - Übernachtungen, siehe Punkt 5. am Ende - Flüge, ca. 250 € - Transfers, 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 Barbara

NAVISANA GbR
Emil-Schreiterer-Platz 7
50858 Köln
Tel.: 02234 60 18 02/03
Mobil: 0178 24 82 629
mail@navisana.de
www.navisana.de