

Exposé

Erwachen – Meine Seele in Verbindung mit der universellen Seele
*Wie wir über die Erweiterung unseres Bewusstseins den Grad an Lebenszufriedenheit
 und Gesundheit erhöhen können*

verbunden mit mediterran-ayurvedischer Küche

Reisedauer: Samstag, 22. Mai bis Samstag, 29. Mai 2027



Blick vom Pilon aufs Meer

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Grundsätzliches	2
2. Bildungsreise	2
2.1 Workshop: Erwachen–Meine Seele in Verbindung mit der universellen Seele	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	5
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, 22. 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: Ayurvedaköchin und Ernährungsberaterin Barbara Schleich.

Das Seminar findet im Gästehaus Mairi-Lina am Meer in Kala Nera am Rande des Gebirges 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 Workshop: Erwachen – Meine Seele in Verbindung mit der universellen Seele

Was wäre möglich, wenn du dich wieder tiefer mit deiner inneren Weisheit, deinem Herzen und dem unendlichen Bewusstsein verbunden fühlst?

Dieser Workshop lädt dich ein auf eine besondere Reise zu dir selbst – in einen Raum des Erinnerns, Erkennens und Entfaltens. Gemeinsam öffnen wir den Blick für die verborgenen Potenziale deiner Seele und für die Möglichkeiten, die bereits in dir angelegt sind.

Obwohl wir eingebettet sind in ein unendliches, ewiges Bewusstsein und mit den Kräften innerer Entwicklung und Selbstheilung verbunden sind, erleben wir uns im Alltag oft als getrennt davon. In diesem Workshop erforschen wir behutsam die Ursachen dieser Trennung – und entdecken gleichzeitig Wege, uns wieder zu öffnen, auszurichten und mit unserer inneren Quelle in Kontakt zu kommen.

Wir tauchen ein in die Dynamik unserer Emotionen, erkennen Motive und Auslöser unseres Handelns und folgen dem alten Impuls: „Erkenne dich selbst.“ Aus dieser Selbsterkenntnis

entsteht ein tieferes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen innerem Erleben, Körper und Seele.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Verbindung von Intuition, Herzbewusstsein und Klarheit. Wir erforschen die Intuition als feinen Zugang zu einem erweiterten Bewusstsein und bringen sie in Einklang mit der Weisheit des Herzens. Daraus kann Orientierung entstehen – für innere Entwicklung, neue Perspektiven und heilsame Veränderungsprozesse.

Dabei verstehen wir Heilung nicht als etwas, das von außen gegeben wird. Sabine und Klaus begleiten und eröffnen Erfahrungsräume – die Kraft zur Veränderung und Selbstheilung liegt in jedem Menschen selbst.

Wir arbeiten sowohl in geschützten Innenräumen als auch – bei schönem Wetter – an einem besonderen, kraftvollen Sonnenplatz in der Nähe des Meeres. Dich erwarten Übungen, Meditationen, Rituale und Erfahrungsräume, die Körper, Herz und Bewusstsein einbeziehen.

Ein Herzstück unserer Arbeit sind Aufstellungen:

- Sabine begleitet mit ihren systemischen Frequenzaufstellungen – einem lösungs- und bewusstseinsorientierten Ansatz, der Wahrnehmung, Herzverbindung und innere Ausrichtung miteinander verbindet.
- Klaus arbeitet mit intuitiven Aufstellungen, die innere Prozesse sichtbar machen und neue Zugänge eröffnen.

Dieser Workshop ist eine Einladung, dich tiefer zu erinnern, wer du bist – und die Verbindung zwischen deiner Seele und dem größeren Ganzen neu zu erleben.

Im Workshop erforschen wir:

- ❖ Die 4 Intelligenzen unseres Seins – Intuition, Herzintelligenz, Verstand und bewusstes Handeln
- ❖ Den Verstand in seiner eigentlichen Kraft erkennen – als Orientierung, Kreativität und Umsetzungskraft
- ❖ Emotionen verstehen und in lebendige, schöpferische Energie verwandeln
- ❖ Räume innerer Weite und unbegrenzten Bewusstseins erfahren
- ❖ Die Verbindung zwischen Herz und Bewusstsein vertiefen
- ❖ Dein kreatives Potenzial und deine Selbstverwirklichung stärken
- ❖ Handeln aus einem Einklang von Herz – Intuition – Verstand

Erlebnisfelder & praktische Erfahrungen

- Einzel-, Paar- und Gruppenprozesse
- Systemische Frequenzaufstellungen
- Intuitive Aufstellungen
- Innenschau- und Rückführungsreisen
- Potenzialöffnungen und Bewusstseinsräume
- Die transformierende Kraft von Versöhnung – Verzeihen – Würdigung – innerem Ausgleich erfahrbar machen

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

7.15 – 8.00 Uhr – Yogaübungen: Die 5 Tibeter

Barbara

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

3. Reisen

3.1 An-/Abreise

Diese Angaben erfolgen ohne exakte Flugdaten, der Flugplan für 2027 wird voraussichtlich Ende August veröffentlicht. Solange gelten auch die Termine 22.-29.5.27 als provisorisch. Wir gehen aber aufgrund der Erfahrungen davon aus, dass Eurowings an diesen Terminen fliegt. Sollte es wider Erwarten anders sein, würde der erste Flug bzw. beide Flüge von Köln nach Thessaloniki und retour gehen.

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 Düsseldorf mit Eurowings, am Samstag, 22. Mai 2027
- ❖ Rückflug vom Flughafen Volos mit Eurowings, am Samstag, 29. Mai 2027
- ❖ Von und nach Volos zum Flughafen erfolgt ein organisierter Transfer
- ❖ Die Kosten für die Flüge betragen, Stand Juni 2026: 250 €, in der Basic-Version.

3.2 Ausflug

An einem Tag, voraussichtlich am Mittwoch, 26. Mai, 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 griechischen 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 energispendend 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 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 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 Pilion.

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 mit seinem privaten Strand, 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: 55 €
das Zweibettzimmer 90 €/ also pro Bett: 45 €

6. Leistungen

<p>Seminar mit 2 Seminarleitern, 1 ayurvedischer Köchin und Ernährungsberaterin + mediterran ayurvedische Verpflegung, Frühstück und Brunch, - 950 €/inkl. MwSt.</p>	<p>Nicht enthalten sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übernachtungen, siehe Punkt 5. am Ende - Flüge, ca. 250 € - Transfers, ca. 80 € - Für Inanspruchnahme des Inventars (z.B. Küche und Wiese) durch Rodia Gäste, 5 €/Tag - Restaurantbesuche, Ausflüge individuell
--	---

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

Mit herzlichen Grüßen
 Sabine, Klaus und Barbara
 NAVISANA GbR
 mail@navisana.de
 Telefon: +49 2234-601802