

KROATIEN

Meditation & Feldenkrais & Shiatsu

05. – 12. Juni 2012



In Nord-Dalmatien, ca. 35 km von Zadar entfernt, wo sich, wie ein Dichter es poetisch beschrieb, die Berge mit dem Meer vereinen, finden Sie unberührte, von Industrie und großen Hotels verschonte, Natur. In diesem idealen Ort für einen erholsamen Urlaub wollen wir in einer kleinen Pension (16 Betten – 5 Minuten Fußweg zum Meer) Leib und Seele verwöhnen. Die malerische Bucht, im Windschatten der Olivenbäume entlang der Küste, bietet mit ihrem Strand und dem Meer einen unvergesslichen Urlaub. Karin liegt am Ende einer kilometerlangen Bucht, das Meer wird sanft tiefer, das Wasser ist im Frühling früher und im Herbst länger warm und ist im Sommer ein paar Grad wärmer als das Wasser im offenen Meer. Sehr beliebt ist die Verwendung des heilenden Schlammes (peloid), der direkt aus dem Meer entnommen wird und äußerst wirksam bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen ist. Die Natur rundherum ist ökologisch sehr gut erhalten. Sie lädt ein zu langen Spaziergängen und Sehenswürdigkeiten in Karins Umgebung zu Ausflügen. Unsere Pensionswirte, Kristina & Mišo Dujlović, verbrachten die Zeit des Krieges als Jugendliche in Deutschland und Österreich. Sie verwöhnen uns mit gemütlichen Zimmern, einem abwechslungsreichen Frühstück und am Abend mit einem 3-Gänge-Menü - auf der Terrasse mit Blick auf Meer und Berge.

Mit einer **Meditation mit Musik + Bewegung** (Vorkenntnisse brauchen Sie nicht) beginnen wir den Tag (**8.15 – 9.15 Uhr**). Ihr Blutdruck, die Atmung und Ihr Gehirn werden sich verändern, Sie entspannen tief, rasendes Denken verlangsamt sich.

Feldenkrais (nach dem Frühstück 11.00 – 12.00 Uhr) Über Bewegung nehmen Sie Ihr Denken, Fühlen und Handeln als Ursache für Blockaden, Schmerzen wahr. Sie lernen und üben andere Bewegungsmuster, mit denen Sie Wohlbefinden und Vitalität steigern. Der menschliche Organismus ist so gebaut, dass wir uns ohne Energieverlust trotz Schwerkraft bewegen können.

Shiatsu (2 Einzelstunden frei buchbar) Shiatsu ist eine aus Japan stammende ganzheitliche Körpermassage, die Philosophie, Medizin und Psychologie vereint. Klarheit, Einfachheit und respektvolle Berührungen bieten Ihnen eine Gelegenheit, den Stress des Alltags abzuschütteln, sich optimal zu erholen sowie Vitalität und Widerstandsfähigkeit des Organismus zu stärken.

Es bleibt jeden Tag ausreichend Zeit für Ausflüge (gemeinsam oder allein) und einfach SEIN.

Kursanbieter

Adela H. Hengstenberg

Suely Moreira-Kühne

Doris Lenhard



www.feldenkraisinbonn.de

www.sumoku.de

www.fachpraxis-doris-lenhard.de

Leistungen – Kursgebühr - Anmeldung

7 Übernachtungen DZ mit Dusche + Balkon - 7 x Frühstück + Abendessen (3-Gänge-Menü)
7 x angeleitete Meditationen – 7 x Feldenkrais (am Meer / in schöner Natur / im Haus) –
2 x Shiatsu-Massagen (Einzel) p. P. 597 € (Frühbucher 560 € bei Anmeldung bis 30.03.12)
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen / Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen
Sie reisen in Eigenleistung per Auto oder Flug (Germanwings z. Zt. 170 €) an.

Melden Sie sich schriftlich an bei Doris Lenhard, Friedrich-Ebert-Str. 63 a, 53177 Bonn,
Tel: 0228 4467678, eMail: info@fachpraxis-doris-lenhard.de

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie folgende **Anmeldebedingungen**:

Ihr Platz ist verbindlich gebucht, sobald Ihre Anmeldung schriftlich vorliegt. Zeitgleich ist die Kursgebühr fällig, mit deren Eingang Ihr Platz verbindlich reserviert ist. **Haftung**: Die Kurse ersetzen keine Psychotherapie oder Behandlung durch einen Arzt. Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sich selbst. **Rücktritt**: Bei Gefahr für die Teilnehmer (Krieg/ Unwetter), Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl, sagen wir die Reise ab und erstatten den von Ihnen gezahlten Reisepreis. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Bei einer Abmeldung bis 4 Wochen vor Reisebeginn fallen Bearbeitungsgebühren von 50 € an. Bei späterem Rücktritt erstatten wir den Reisepreis nur bei Stellung eines Ersatzteilnehmers, bei vorzeitigem Beenden der Kurse/oder Reise entfällt eine Erstattung.

.....
(Name, Vorname, Anschrift)

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Kroatienreise vom 05. bis 12.06.2012 an.

.....
(Ort, Datum – Unterschrift)

Bitte senden an: Doris Lenhard, Friedrich-Ebert-Str. 63a, 53177 Bonn