

Gesundheitswochen in Andalusien

– mit Yoga, Wandern, Achtsamkeit und Mee(h)r...

in der
„FINCA EL MORISCO“
bei Benajárfefe/Spanien

vom 27.10.- 3.11.2024:

„Auf den Spuren unseres inneren Kindes“

oder vom 2.- 9.3.2025: „Aufbruch in Neues“



In dieser Woche kannst du selbst bei dir ankommen, innere Prozesse anstoßen, dich neu ordnen und ausrichten.

Du stärkst in dieser Woche Deine Resilienz durch Yoga-Einheiten und Entspannung am Morgen, kurze Impulsvorträge, Übungen und (auf Wunsch) systemische Aufstellungen.

Resilienz hilft uns, Krisen gelassener durchzustehen und daraus gestärkt hervorzugehen und unempfindlicher auf Stress oder belastende Lebensereignisse zu reagieren.

In beiden Wochen unternehmen wir gemeinsame Achtsamkeitswanderungen und Ausflüge ans Mittelmeer, ins Landesinnere und nach Malaga.

Termin 1: SO 27.10. - SO 3.11.2024

„Auf den Spuren unseres inneren Kindes“

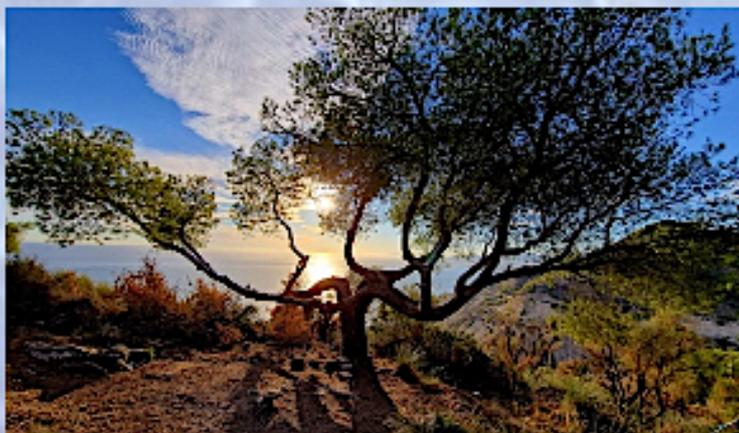
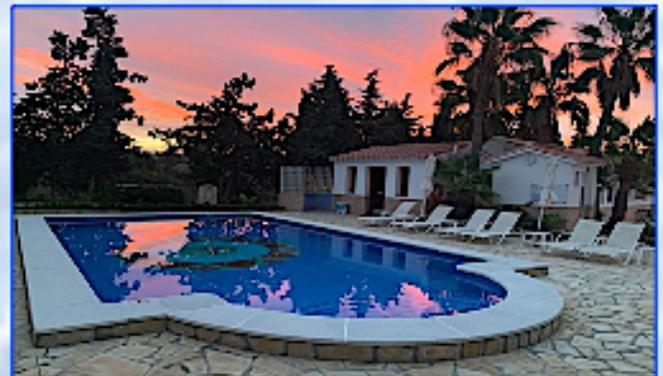
ist eine Reise zu deinem persönlichen Wachstum und deiner Selbstentfaltung. In dieser Woche im Oktober gibt es in Andalusien noch eine spätsommerliche Wärme und Lichtqualität und wir verlängern den Sommer. Wir wenden uns unserem inneren Kind zu und entfalten unsere Lebensfreude neu. Unsere Seele wird geboren als freies Kind, das sich mit offenem Herzen dem Leben zuwenden möchte. Verletzungen und Blockaden beeinträchtigen unsere ursprüngliche Lebensfreude.

Termin 2: SO 2.3. - SO 9.3.2025 „Aufbruch in Neues“

In dieser Woche kommst Du aus dem Winter in die Energie des sonnigen Frühlings und des Aufblühens der Natur- und Pflanzenwelt. Yoga, Meditationen und wunderbare Wanderungen in der Natur Andalusiens unterstützen Dich dabei, sich für das Licht des Frühlings, Dein inneres Strahlen und für Neues in Deinem Leben zu öffnen und in Deine Kraft zu kommen.

Unterkunft:

Das Yoga-Seminarzentrum **„FINCA EL MORISCO“** in Benajafate/ Nähe Malaga (www.fincaelmorisco.com) ist ein grünes Paradies, ein Ort der Ruhe und Entspannung und bietet alles, was zu einer wohltuenden Atmosphäre beiträgt: Veganes/ vegetarisches Büfett, Liegewiesen, Pool, Sauna, einen Garten der Sinne, Meer und Strand in ca. 20 Min. Entfernung mit Cafés und Einkaufsmöglichkeiten.



Deine Investition:

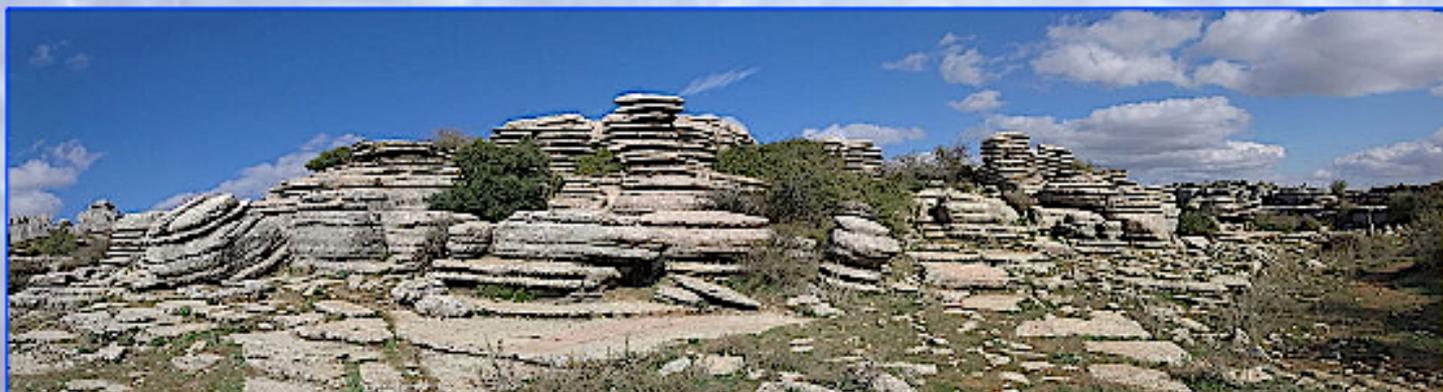
An- und Abreise nach Malaga ist jeweils sonntags und selber zu buchen, du kannst deine Flugmeilen z.B. über www.atmosfair.de kompensieren. Die Kosten für Übernachtung und Vollpension inkl. aller Getränke sowie Flughafen-Transfer (Sonntag 7-20 Uhr) betragen für eine Woche bei ½ DZ 595,- € (Nutzung alleine als EZ 700,- €), größere Zimmer für 650,- bzw. 795,- €. Die Zimmerreservierung erfolgt jeweils über uns.

Hinzu kommen die jeweiligen Seminarkosten, die pro Woche 540,- € betragen, darin sind auch alle Fahrten und Ausflüge enthalten. Die Woche ist als berufliche Fortbildung anerkannt und damit steuerlich absetzbar.

Impressionen von unseren Reisen:



Neu ins Programm aufgenommen haben wir eine Wanderung zum Naturpark „**El Torcal**“ - die Entstehung der Steinformationen dauerte mehrere hundert Millionen Jahre und bietet eine reiche Vegetation und Fauna, viele Pflanzen- und Tierarten und beeindruckende Felsen.



Seminarleitung:



Sigrid Tomberg (Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Supervisorin und Coach, Dipl. Yoga-Lehrerin, Cranio-sacrale Traumatherapeutin) viele Jahre Leitung der Psychologischen Beratungsstelle in Überlingen, seit 2007 eigene systemische Beratungspraxis am Bodensee: www.beratung-am-see.de und **Prof. Günter Tomberg** (Dipl. Sozialpädagoge, Dipl. Systemischer Berater, Gesundheitscoach und Resilienztrainer), viele Jahre Vorstand des Caritasverbandes Konstanz e.V. und Prof. für Management der Kath. Hochschule Freiburg und der FH OST (St. Gallen), seit 2010 eigene Praxis für Gesundheit und Resilienz am Bodensee: www.gesundsein-am-see.de

Aus unserem Programm: Fahrt ans Meer und Küstenwanderung zum Strand „Playa de Cantarriján“ Nähe Nerja



Informationen/ Anmeldung:

Institut für systemische Beratung, Bohlstraße 5a, D-78465 Konstanz

Mail: guenter.tomberg@t-online.de

Homepage: www.gesundsein-am-see.de

Tel. mobil: +49 - 176 - 11200400

