

# Seminarurlaub auf Thassos/Nordgriechenland vom 1.Juni – 6.Juni 2011

## „Bewusst-Sein auf Thassos“

### Meditative und kreative Urlaubswoche für Frauen und Männer

#### Trainerinnen

Michaela Suchomel, Heilpraktikerin, Kinesiologin und Systemische Therapeutin  
Joachim Schaffer-Suchomel, Dipl.-Päd., Coach und Autor

#### Ziel

Die Kraft seiner Stimme entdecken und die Freude am Singen mit anderen teilen.  
In seine Mitte kommen und sich wieder spüren.  
Die Natur in der Stille betrachten, mit ihr meditieren und ihre Elemente als Teil unserer Wirklichkeit erfahren.  
Denken und Sprache als formgebende Kraft erkennen und fördern.

#### Methoden

Meditation, Körperarbeit aus dem Yoga und Arbeit mit der Stimme  
Mit der Sprachmatrix Problemfelder deuten und erkennen.  
Malen in der Natur, Bodypainting.  
Heilungsrituale lernen, um alte Glaubenssätze und Ängste aufzulösen.

Eine Woche zu sich kommen, ohne Anforderungen und Erwartungen von anderen und uns selbst, den Fluss des Seins spüren und leben. Die Erde wieder riechen, den Wind auf der nackten Haut spüren, die Sonne in jede Zelle unseres Körpers lassen und mit der Klarheit des Wassers uns selber erkennen. Was ist wirklich wichtig? Was brauche ich, um glücklich und erfüllt zu sein? Was muss ich aussortieren, welche Dinge belasten mich und behindern mich am Weitergehen? In der Natur wird unsere innere Stimme wieder hörbar. Die wunderbaren Bäume lehren uns Gelassenheit und Gleichmut. Wir begegnen wieder unserem inneren Kind, was sich einlässt und sich seinem Spiel und seiner „Arbeit“ hingibt, als wäre es sein Leben – es ist sein Leben mit jeder Faser seines Körpers gelebt. Wir tauchen in die Erfahrung des Entdeckers und Suchers ein, und lassen den Skeptiker und Kontrolleur zu Hause. Und vielleicht brauchen wir diese beiden letzten Herren auch zuhause nach unserer Rückkehr nicht mehr, zumindest werden wir sie nicht mehr so oft bemühen.

Wir arbeiten ca. 5 Stunden am Tag mit Euch. Es ist genug Freizeit zum Wandern, Schwimmen und Ausruhen eingeplant.

**Preis:** 480,- ohne MwSt., Flug, Unterkunft und Verpflegung sind nicht enthalten.

Appartement kann für euch gebucht werden ca.25,- pro Pers im Doppelzimmer.

Gutes Restaurant am Beach vorhanden, das Essen kommt direkt aus dem angrenzenden Garten direkt auf den Teller  
Möglichkeit zu zelten zum 0-Tarif – wild Campen ist in Griechenland geduldet.

Flüge ab ca. 200,- Euro nach Kavala.

**Ort:** Nordgriechenland, Insel Thassos, Kekes-Beach

**Info- und Anmeldung** bei Michaela Suchomel, Tel. :05654-923910

mail: [praxis-brainfresh@gmx.de](mailto:praxis-brainfresh@gmx.de)