



Vom 21. – 28. Januar 2023 auf La Gomera: **ChiYoga & Kommunikation – Bewusst in Kontakt sein**

Herzlich eingeladen sind alle, die sich **einen friedlichen Kontakt** mit sich und anderen wünschen. Der Fokus in diesem Kurs liegt auf Verständnis, Verbindung und Vertrauen zu sich selbst und unserer Umgebung. Bist du bereit deine Reise anzutreten?

Nicole Findeisen und Susanne Volkmann möchten dich mit achtsamen Körperhaltungen aus dem **ChiYoga** und dem Modell der **Gewaltfreien Kommunikation (GfK)** inspirieren, deine Haltung im Leben **bewusst und authentisch** zum Ausdruck zu bringen. **El Cabrito** als geschützter Raum und die kraftvolle Natur von **La Gomera** sorgen für Ruhe und Entspannung.

Sanfte rythmische Bewegungen, dynamisches Schütteln und achtsame Atemübungen entspannen deine Faszien und laden ein, dich von festgehaltenen Emotionen zu befreien. **Bring deine Lebensenergie wieder in den Fluss** und aktiviere deine Energiezentren, um deine Körperwahrnehmung und die Verbindung zu deiner inneren Stimme zu stärken.

Mit den 4-Schritten der GfK übst du den Prozess der Selbst-Empathie und die Formen des Zuhörens. Entdecke deine Fähigkeit, eine wertschätzende Haltung zu entwickeln, die mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben ermöglicht. Öffne dich auf mitfühlende Weise, um den Kontakt zu dir selbst und zu anderen Menschen herzustellen, Ressourcen zu teilen und Konflikte auf friedliche Weise zu lösen.

Am Ende dieser Woche ist dein Koffer gefüllt mit Achtsamkeitsübungen zur bewussten Körperwahrnehmung und Kommunikation. Du bekommst neue Ideen, wie du das, was dich ausmacht und dir wirklich wichtig ist, leichter zum Ausdruck bringst.

Auf dass sich Wege nicht nur kreuzen, sondern zu bereichernden Begegnungen werden.

Kursgebühr: 580€

Es besteht die Möglichkeit, zur Unterstützung Massagen bei Susanne & Nicole zu buchen. Die Freizeit lädt ein zum Schwimmen im Atlantik, zu Wanderungen, einem Ausflug ins nahegelegene San Sebastian oder einer Bootstour, um mit Glück Delfine oder Wale zu beobachten.



-`♥´- **Wir freuen uns auf Dich** -`♥´-





Vorbereitung und Buchung der La Gomera Reise

Vorgehen für die Anmeldung:

- Bitte das **Kurs-Anmeldeformular** ausfüllen und einfach an nicole.findeisen71@gmail.com oder susannevolkmann@hotmail.com senden.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.
- Die **Buchung des Hotelzimmers** ist individuell: Gern auf die Teilnahme am Kurs hinweisen, und zwar unter www.elcabrito.es. Ansprechpartner unter Telefon: 0034 922 14 50 05
- **Überweisung** des Kursgeldes von 580€ bitte bis spätestens 7 Tage nach Eingang der Anmeldebestätigung an Nicole oder Susanne:
- Kontoangaben: Nicole Findeisen
IBAN: DE49 2214 1628 0589 0082 00
BIC: COBADEFFXXX Commerzbank Uetersen
- Kontoangaben: Susanne Volkmann
IBAN: ES44 2100 1527 2201 0038 7779
BIC: CAIXESBBXX Caixa Bank

Organisation An- und Abreise:

- Das Hotel sendet eine Reservierungsbestätigung und eine **detaillierte Checkliste** mit genauen Vorabinformationen über die Reise nach Cabrito. <https://elcabrito.es/service/anreise/>
- Bitte die **An- und Abreise individuell** organisieren. Der Zielflughafen ist Teneriffa Süd.
- Wir können den Transfer der Firma **Autobuses MESA** empfehlen. Dieser beinhaltet die Fahrt zum Fährhafen Los Cristianos bzw. bei Rückreise zum Flughafen, sowie die Fahrt mit der Fähre nach San Sebastian inklusive der Fährtickets. Die Anmeldung kann direkt über die Webseite von Autobus MESA gebucht werden: www.autobusesmesa.es/index.asp?Lang=DE
- Bei Ankunft in San Sebastian wartet das Boot des Hotels am Anleger und bringt die Gäste zur Cabrito Bucht.





ChiYoga-Körpersprache und GfK-Kommunikation – dazwischen Freizeit, Genießen & Verwöhnen lassen

Überblick zum zeitlichen Rahmen:

- Samstag ist individueller Anreisetag. Am Abend starten wir mit einer **Welcome-Session**.
- Um den Tag in Ruhe zu begrüßen, vitalisieren wir den Körper von 7.00 – 8.30 mit **ChiYoga- & Achtsamkeitsübungen**. Danach ist viel Zeit für Frühstück und individuelle Freizeitgestaltung.
- Ein Mittagessen steht von 13 – 14.00 bereit.
- Kurszeit für die **Gewaltfreie Kommunikation** ist von 15 – 18.30. Mit unterstützenden Tools zur **Wahrnehmungsförderung und Entspannung**. Zwischendurch eine Kaffeepause am Meer.
- **Dienstag ist kursfrei** und dient dem Nachspüren.
- Samstag ist individueller Abreisetag.

Die täglichen Angebote auf der Cabrito Finca:

- Ab 08.00 Frühstücks-Buffet.
- Ab 13.00 Mittagessen-Buffet.
- Ab 16.00 Kaffee & Kuchen.
- Ab 19.00 Abendessen-Buffet.
- Ab 20.00 ist gelegentlich die Bar geöffnet.
- Zwischendurch wechselnde Tagestour Angebote, z.B. Bootsausflug, Wandermöglichkeiten.
- Die Öko-Finca betreibt biologischen Anbau, achtet auf Nachhaltigkeit und verzichtet bewusst auf täglichen Room-Service, Minibar oder Fernsehen. Perfekt zum Abschalten 😊

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00-8.30	Individuelle Anreise	ChiYoga	ChiYoga	Freier Tag Massage	ChiYoga	ChiYoga	Freizeit & Massage	Individuelle Abreise
08.30-10.00		Frühstück			Frühstück			
10.00-13.00		Freizeit & Massage			Freizeit & Massage			
13.00-15.00		Mittagspause			Mittagspause			
15.00-18.30		GfK & Meditation	GfK & Meditation		GfK & Meditation	GfK & Meditation	Freizeit	
17.00-19.00	Kurs- Welcome							
19.00-20.00	Abendessen							



Anmeldeformular

Für den Kurs „ChiYoga & Kommunikation – Bewusst in Kontakt sein“
vom 21. – 28. Januar 2023 auf La Gomera melde ich mich verbindlich an:

Name Vorname

Strasse/Nr.

PLZ Wohnort

Land

Email

Tel. Mobile

Geb-Datum

Bemerkungen

Ich habe die Kursinformationen gelesen und erkläre mich mit diesen einverstanden (bitte ankreuzen)

Ort: Datum: Unterschrift:

Anmeldung bitte an Susanne Volkmann oder Nicole Findeisen senden:

Susanne Volkmann
El Jorado 12
38800 San Sebastian / La Gomera

Mobil: +34 620 966 960
Email: susannevolkmann@hotmail.com

Nicole Findeisen
Kammerrege 86a
25489 Haseldorf
www.chi-your-life.de
Mobil: +49 151 2283 4716
Email: nicole.findeisen71@gmail.com

