



Vom 12. – 19. Februar 2022 auf La Gomera: Körpersprache und Kommunikation in Einklang bringen

Herzlich eingeladen sind alle, die sich mehr Bewusstheit für die alltäglichen Situationen wünschen, um sich in aufrechter Haltung und in authentischer Sprache im Leben auszudrücken. Bist du bereit, deine Reise anzutreten, um zu erkunden, was dir im Leben wirklich am Herzen liegt?

El Cabrito, als geschützter Raum, sorgt für Ruhe und Entspannung. Die wärmende Sonne, das Meer und die kraftvolle Natur tanken uns mit neuer Energie auf.

Nicole Findeisen und Susanne Volkmann möchten dich in diesem Kurs inspirieren, in gutem Kontakt mit dir selbst und anderen zu sein.

Achtsame Körperhaltungen aus dem **ChiYoga** und die 4 Schritte der Aufrichtigkeit aus dem Modell der **gewaltfreien Kommunikation (GfK)** begleiten unsere Woche. Wohltuende Düfte und heilsame Klänge laden zum Nachspüren und Entspannen ein.

ChiYoga steht für das Prinzip der fließenden Lebensenergie. Sanfte rhythmische Bewegungen und achtsame Atem-Übungen entspannen die Faszien und bewegen festgehaltene Emotionen heraus. Eine Verbindung zu deiner inneren Stimme entsteht, die deine Bedürfnisse leichter wahrnehmen lässt.

Um diese auch sprachlich auszudrücken, hilft uns die **GfK nach Marshall Rosenberg**. Eine Unterstützung, selbst in schwierigen Situationen in einer aufrichtigen Haltung zu bleiben und wieder Zugang zu den eigenen Ressourcen zu bekommen. Somit kannst du das, was dich ausmacht und dir wirklich wichtig ist, leichter im Leben zum Ausdruck bringen.

Am Ende dieses Seminars ist dein Koffer gefüllt mit Achtsamkeitsübungen zur bewussteren Körperwahrnehmung und neuen Ideen, den Umgang mit dir und anderen kreativer zu gestalten. Auf dass sich Wege nicht nur kreuzen, sondern zu bereichernden Begegnungen werden.

Wir bieten diese Kurswoche **für insgesamt 580 Euro** an. Wer möchte, kann zur Unterstützung Massagen bei Susanne & Nicole buchen. Die Freizeit lädt ein zum Schwimmen am Privatstrand, zu Wanderungen, einem Ausflug ins Café oder einer Bootstour, um mit Glück Delfine zu beobachten.

Beeindruckende Bilder der magischen Insel La Gomera werden dich noch lange begleiten.



-`♥´- Wir freuen uns auf Dich -`♥´-





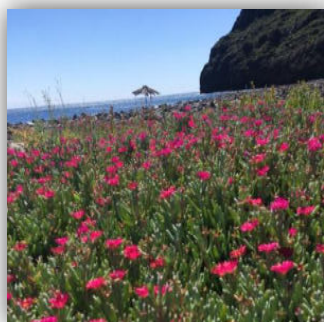
Vorbereitung und Buchung der La Gomera Reise

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 ist Stefanie Schur: Tel: 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		Freizeit & Massage	
10.00-13.00		Freizeit & Massage			Freizeit & Massage		Kurs-Abschluss	
13.00-15.00		Mittagspause			Mittagspause		Freizeit	
15.00-18.30		GfK & Meditation	GfK & Meditation		GfK & Meditation	GfK & Meditation		
17.00-19.00	Kurs-Welcome							
19.00-20.00	Abendessen							



Anmeldeformular

Für den Kurs „Körpersprache & Kommunikation in Einklang bringen“
vom 12. – 19. Februar 2022 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

Mobil: +49 151 2283 4716
Email: nicole.findeisen71@gmail.com

