



# Das Leben genießen

**Seminar und Urlaub  
vom 21. – 28.07.2019 in der Casa El Morisco, Andalusien**



**mit Birgit Tembrink  
Sozialpsychologin**

Komm mit mir ins farbenfrohe Paradies der Wohlfühloase Casa el Morisco an der Costa del Sol.

Erlaube dir mit dieser Urlaubsseminarwoche eine Auszeit vom Alltag. Nimm dir Zeit für den wichtigsten Menschen in deinem Leben – dich selbst.

Ich lade dich ein, mit allen Sinnen zu genießen, dich selbst und das Leben und hinzuschauen, was dich bisher daran gehindert hat in Leichtigkeit und Freude zu leben und zu lieben.

Tanke Kraft und Energie, lerne dich auf das Wesentliche zu fokussieren und auf allen Ebenen gut für dich zu sorgen.

Du wirst „Handwerkszeug“ bekommen, das Gelernte und Erlebte in deinem Alltag zu integrieren. So kannst du eine neue, positive Haltung voller Freude und Leichtigkeit dir selbst und dem Leben gegenüber einnehmen.



## **Seminarinhalte:**

Erholung für Körper, Geist und Seele, Innere Ruhe finden, Vertrauen ins Leben, tiefe Begegnungen mit dir selbst, Selbstliebe, Im Hier und Jetzt-Sein, Hawaiianischer Hula Tanz.

Eine wundervolle Möglichkeit dich selbst wieder zu spüren ist der Hawaiianische Hula-Tanz. Durch die weichen, fließenden Bewegungen kannst du ganz bei dir ankommen, dein Sein spüren und das Leben genießen. Hula ist Leichtigkeit und Lebensfreude, er zentriert und erdet uns und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

Tägliche Kurszeit: ca. 4,5 Stunden, so dass Raum für entspannte, bewusste Zeit mit dir selbst zum Seele baumeln lassen an den lauschigen Plätzen in der Casa bleibt.

**Informationen und Anmeldung:** Tel.: 02203-1865720  
birgit.tembrink@herzensspur.de  
www.herzensspur.de

Das Seminar findet vom 21. bis 28. Juli 2019 in der Wohlfühloase Casa El Morisco in Andalusien/Spanien statt. Die Casa El Morisco liegt etwa 20 km östlich von Málaga an der Costa del Sol, in einem zum Meer hin offenen Tal, umgeben von Palmen, Mango- und Avocadobäumen. Sie ist ein Ort der Ruhe und Entspannung, aber auch der Anregung und Lebenslust.

**Seminarkosten:** 470,00 €  
**Frühbucherpreis:** 395,00 € bei Buchung und Zahlung bis 31.01.2019  
420,00 € bei Buchung und Zahlung bis 15.05.2019  
**Teilnehmerzahl:** bis 14 Personen

**Kosten für Unterkunft mit vegetarischer/vegane  
Vollverpflegung und aller Getränke in der Casa:**  
im DZ: 625,00 € pro Person und Woche  
im EZ: 730,00 € pro Person und Woche  
Dies ist in der Casa in bar zu zahlen.

**Eigene Anreise:** An- und Abreisetag ist Sonntag.  
Der Transfer vom Flughafen Málaga ist im Casa-Preis enthalten.  
(5 Möglichkeiten zwischen 8:00 und 20:00 Uhr)