

Die Insel Premuda



Südwestlich von der Insel Silba und nordwestlich der Insel Skarde, liegt Premuda die am westlichsten gelegene Insel des Zadar Archipels.

Fernab vom Tourismus besticht Premuda durch Abgeschlossenheit, Ursprünglichkeit, Gelassenheit und seine exponierte Lage in der Adria. Die Masarine lädt zum baden, schnorcheln, träumen...ein – und das bei klarstem Meerwasser!

Schroffe Felsformationen bilden ein faszinierendes Gegensatz zum weichen Element Wasser.

Die Meeresluft klärt den Geist und macht Bewegung möglich.

Die Luft ist angereichert vom Duft einheimischer Pflanzen und dem alles durchdringenden feinen Salzaroma.

Die Insel Premuda - 9 km lang und bis zu 1 km breit, mit einer Gesamtfläche von 9,2 km² - ist (fast) autofrei, die Entfernungen sind alle zu Fuß leicht zu bewältigen.

Dies alles lädt ein zur Beschaulichkeit und Besinnlichkeit, die perfekte Atmosphäre für unsere Kurse.



Allgemeine Informationen zur Insel:

Auf Premuda leben im Sommer rund 50 und im Winter rund 30 Einwohner.

Premuda hat eine tägliche Schnellbootlinie nach Zadar und im Winter dreimal die Woche eine Fährenverbindung (im Sommer täglich).

Auf Premuda gibt es, abgesehen von einigen Brackwasserquellen, weder ober- noch unterirdische Wasserläufe. Aus diesem Grund müssen die Bewohner Regenwasserzisternen bauen, um damit ihre Wasserversorgung zu sichern

Auf der Insel Premuda herrscht ein angenehmes mediterranes Klima mit warmen Sommern und milden Wintern. Während der Sommermonate sind Niederschläge sehr selten.

Die Insel Premuda ist im Gegensatz zu den Inseln, die näher am Festland liegen, stark bewachsen. Die häufigsten wilden Pflanzen sind die Macchia und die mediterrane Steineiche sowie Kiefern- und Pinienarten.

Mediterrane Kräuter wie Thymian, Salbei, Myrte und Majoran wachsen wild und erzeugen vor allem im Zusammenspiel mit dem Lavendel den typisch mediterranen Duft.

Wildwachsender Spargel zählt zu den inseltypischen Delikatessen und wird traditionell als Omelett zubereitet.

Die Einheimischen kultivieren Olivenbäume hauptsächlich, um Olivenöl zu gewinnen. Dieses wird von Premujanern selbst genutzt oder in der Stadt auf Bauernmärkten verkauft.

In den fruchtbaren Senken wird Gemüse und Obst angebaut. Die wichtigste Kulturpflanze ist die Kartoffel. Die Bewohner von Premuda pflanzen schon seit Generationen eine autochthone Sorte mit rötlicher Schale an, die in Kombination mit der Terra Rossa und der Düngung mit Seealgen eine außerordentliche Qualität erreicht.

Es gibt auf Premuda nur wenige wildlebende Säugetierarten. Es gibt eine Wildkaninchenpopulation und verwilderte Ziegen.

Die Gewässer um Premuda werden häufig von Delfinschulen angeschwommen, die den Sardinenschwärmen und anderen Beutefischen folgen.

Die Gewässer um Premuda gehören noch immer zu den fischreichsten der Adria, und die Wasserqualität, verglichen mit anderen Gegenden, ist sehr gut

Für weitere Informationen siehe:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Premuda>





Apartmenthaus „GUSTERICA“

Das Haus mit grandiosem Meerblick

Die Unterkunft „GUSTERICA“ liegt auf der Insel Premuda (Kroatien).

Fernab vom Tourismus zeichnet sich Premuda durch seine Abgeschlossenheit, Ursprünglichkeit, Gelassenheit und exponierte Lage in der Adria aus.

Das Apartmenthaus befindet sich in Hanglage in einer kleinen Seitenstraße.

Es hat 3 Apartments unterschiedlicher Größe, alle mit Balkon/Terrasse und grandiosem Meerblick.

Entfernung zum Einkaufen, Hafen, Restaurants und Strand jeweils 150 Meter.

Weitere Einkaufsmöglichkeit im alten Inseldorf ca. 500 Meter.



Auf Premuda entsteht Zeit:



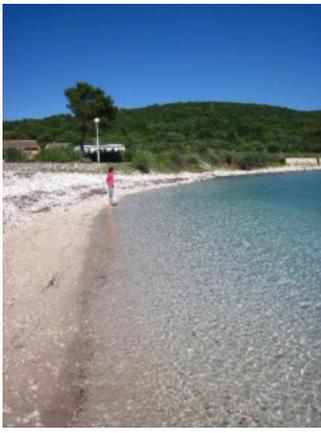
zum Baden und in der Sonne liegen, zum Lesen, Nachdenken, Träumen, Entspannen, Loslassen, Spielen, Reden, Schweigen, Angeln, Kochen, Essen, Spazieren gehen, Schauen, Schlafen, Schnorcheln, Diskutieren, Reflektieren, Korrigieren, Vorbereiten, Entwerfen, Planen, neue Ideen sammeln, Seele

baumeln lassen ...

Baden, Schnorcheln & Angeln

Schwimmen Sie mit den Fischen und entdecken Sie die reiche Unterwasserwelt Premudas.





Suchen Sie sich Ihren Lieblings-Badeplatz!

Kristallklares Wasser lockt mit wunderschönen Farbschattierungen.

Die kleinen Strände sind naturbelassen und oft menschenleer, frei von Seeigeln, teilweise sandig und eignen sich auch gut für Kinder.

Springlustige finden viele Herausforderungen am Kai.

Verkehrsmittel

Auf Premuda gibt es nur eine schmale und kaum befahrene Straße vom Hafen zum Dorf.

Sie haben täglich die Möglichkeit, morgens mit dem Katamaran einen Ausflug nach Zadar zu unternehmen. Dort können Sie über den Gemüse- und Fischmarkt bummeln, nette Straßencafés besuchen oder die Stadt besichtigen.

Nachmittags bringt Sie das Boot wieder nach Premuda zurück.



Die Apartments

Apartment No.1

- ▶ für max. 4 Personen
- ▶ ca. 30 qm

Apartment No.2

- ▶ für max. 4 Personen
- ▶ ca. 41 qm

Apartment No.3

- ▶ für 8 (bis 9) Personen
- ▶ ca. 70 qm
- ▶ 3 Schlafzimmer
- ▶ 2 Bäder

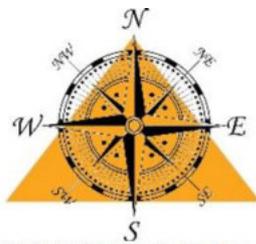
- ▶ WLAN
- ▶ Jedes Apartment besitzt über eine **separate Klimaanlage**
- ▶ Alle Apartments verfügen über ausreichend **Geschirr, Besteck** und **Kochutensilien**
- ▶ Eine **Waschmaschine** steht auf Anfrage zur Verfügung

Für weitere Informationen:

<http://gusterica.com>



KURSAUF



PREMUDA

SONNE MEER
INSEL-SEMINARE

LEICHTIGKEIT MIT SUBSTANZ

Urlaubswoche mit Substanz 2018
auf der kroatischen Insel Premuda



mit Ihrem **Selbst** als Reisebegleiter

„FREISCHWIMMER“

– von Un-bewusst zu **Selbst**-bewusst –
– vom Autopilot zur Autonomie –

05. Mai bis 12. Mai 2018



Wir bieten Ihnen an:

**Ein Selbst-Führungs-Training auf einer Insel, die das ideale Ambiente dafür bietet:
Abgeschiedenheit, Ursprünglichkeit, Gelassenheit, Ruhe, Kraftplätze, Meer, Tiefgang.**



Warum „Frei-Schwimmer“? Wasser ist unser Element, beim gemeinsamen Lernen und Horizont-erweitern sind wir in unserem Element, unser gemeinsames Wissen trägt uns wie das Wasser, hin zu dem, was wir erreichen wollen – dafür haben wir einen Körper mit Gehirn, das beständig und mit Lust lernt. Uns von beschränkenden Ufern **freizuschwimmen** lädt neue Möglichkeiten in unser Leben ein. Sowohl in unserem Innenleben als auch am Meer!

Wir denken an eine Woche, die Sie bei sich ankommen lässt. An eine Woche, die Sie zu **sich** und von da aus **weiter** bringt. Wir denken an **individuelle Persönlichkeitsklärung** in mediterraner, naturbelassener Umgebung, **Ruhe, Genuss, Regeneration** durch **Bewegung** und **Entspannung**.

Lassen Sie sich auf die **spannende Begegnung** mit Ihrem **Selbst** und Ihren persönlichen **Stärken** ein, die Sie nach dieser Woche auf der Insel hin zu dem führen, was Sie für sich als **richtig** und **wohltuend** entdeckt haben.

Worum geht es?

Wo stehe ich und wo will ich eigentlich hin?? Manchmal ist mir alles zu viel! Zu wenig Zeit für mich... So beschreiben wir Zustände, in denen wir uns manchmal wiederfinden, wenn wir unserem Autopilot, unseren unbewussten Programmen, blind die Führung überlassen. Manchmal oder öfter. Beruflich oder privat.

Und meist wissen wir darum und können unsere inneren Antreiber sogar beim Namen nennen. Schauen zu, welches Spiel sie mit uns treiben, setzen uns zur Wehr, bekämpfen sie - und müssen oft feststellen, dass sie uns wieder am Schlafittchen haben.

Autonomie statt Autopilot ist die Devise!

Selbstführung – will heißen: was kann ich in meiner **Autonomie** dazu beitragen, dass ich **zufrieden** und **gesund** eine hohe **Lebensqualität** lebe, denn immerhin **sind Sie Ihr eigener und größter Schatz!** Autonomie heißt auch, das zu erreichen, was ich mir vorgenommen habe. **Wie erreiche ich meine Ziele mit Freude und Motivation? Wie gelingen mir meine Vorhaben tatsächlich?**

Wir zeigen und üben den individuellen Weg mit Ihnen, der Sie in Ihrer Autonomie ein großes Stück **wachsen** lässt.

Folgende Schritte gehen Sie, die Sie auch nach dem Kurs jederzeit als Werkzeug für sich nutzen können:

1. Was ist mein aktuelles Thema
2. So wird aus dem Thema ein echtes Ziel
3. Wir befüllen unseren Stärken-/Ressourcenpool
4. So setze ich meine Stärken ein, um mein Ziel zu erreichen
5. Und jetzt integriere und übertrage ich mein neues Wissen in mein Leben

Bei jedem dieser Schritte nehmen Sie Ihre unbewussten Anteile mit und holen sie so für Ihre Lebensführung mit ins Boot.

All das erleben Sie in einer Gruppe von Gefährten, die bereit sind, sich gegenseitig zu mehr Autonomie zu begleiten. Und die neugierig sind auf ihre und Ihre unbewussten Anteile.



Methoden:

Dies ist ein coach42-FREISCHWIMMERKURS angereichert mit Elementen aus dem NLP, dem Zürcher Ressourcenmodell, der systemischen Aufstellungsarbeit und der Kinesiologie.

- NeuroLinguistisches Programmieren (M. Hemrich)
- Zürcher Ressourcen Modell (M. Hemrich)
- Erkenntnistechiken aus Schulen wie Riemann/Thomann, Schulz von Thun (M. Hemrich)
- systemische Aufstellungsarbeit in Gruppen (H. von der Heiden)
- kinesiologisches Coaching (H. von der Heiden)
- Entspannungsreisen und Yoga: einfache Übungen, abgestimmt auf die Teilnehmer (M. Hemrich)

Rahmenbedingungen:

- Termin: 05. (Anreise) - 12. Mai 2018 (Abreise)
- Seminarbeginn: Samstag, 05. Mai 2018 ab 19.00 Uhr (Willkommens-Abendessen)
- Seminarende: Freitag, 11. Mai 2018 ca. 19.00 Uhr (Abendessen + Abschluss)

Zur Teilnahme an den Übungen sind **keine Vorkenntnisse** notwendig. Es gibt **keine Altersbegrenzung** und Sie müssen weder sportlich, gelenkig noch ausdauernd sein. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

In der Mittagspause hat jeder Teilnehmer/in täglich 3 Std. zur freien Verfügung.

Für selbst gewählte kleine Ausflüge o.ä. sind 2 halbe Tage freie Zeit vorgesehen (z.B. Zadar, Inselerkundungen). Dafür eventuell anfallende Kosten sind nicht inklusive.

Unterkunft



Das Seminarhaus bietet Apartments (für 8 bzw. 4 Personen), jeweils mit Bad und Küche. **Die Unterbringung hier ist inklusive:** s.a. www.gusterica.com
Nach Anfrage und gegen Aufpreis können auch Einzelzimmer in benachbarten Apartmenthäusern gebucht werden.

Verpflegung

7 mediterrane Abendessen aus der regionalen Küche inkl. nicht alkoholischer Getränke **sind im Preispaket inklusive.**

Während der Seminareinheiten steht ausreichend Trinkwasser zur Verfügung.

Die Unterbringung in den Apartments mit Kochzeile ermöglicht eine individuelle Versorgung für Frühstück und die Mittagspause.

Im örtlichen Krämerladen können Sie die gängigen Lebensmittel erwerben.

Kosten

Für die **beschriebenen Seminarleistungen, ÜN im Seminarhaus, Abendessen und aufgeführte Nebenleistungen** berechnen wir als **Gesamtpreis 1020,00 €** inkl. MwSt.

Anmeldung

Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von 50% zu entrichten. **Erst damit ist die Anmeldung rechtsgültig.** Die vollständige Summe ist 1 Kalenderwoche vor Abreise zu überweisen.

Anmeldeformulare mit weiteren Informationen erhalten Sie bei info@systeme-erkennen-verstehen.de und info@coach-42.de

Anmeldeschluss: 24.März 2018

Partnerbonus und Frühbucherrabatt

Erfolgt die Anmeldung bis zum **01. Februar 2018** erhalten Sie als Frühbucherrabatt **10% Nachlass**. Bei gleichzeitiger Anmeldung einer zweiten Person erhält der Anmelder **10% Partnerbonus**.

Teilnehmer

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 12 Personen beschränkt.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

An-/Abreise

Die An—und Abreise erfolgt mit eigenen Verkehrsmitteln und auf eigene Kosten.

Reisevarianten siehe: www.gusterica.com

Die Zusammenlegung von Gruppen für die An- und Abreise ist zu empfehlen und kann über die Veranstalter koordiniert werden.

Mitzubringen

Yogamatte (Isomatte), Sitzkissen, Trinkflasche, kleiner Rucksack, Sonnenschutz,

Badekleidung 😊, Badetücher, aktuelle Reisedokumente

Weitere Informationen erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Wir freuen uns darauf, Sie auf der Reise mit Ihrem **Selbst** zu begleiten!





Martina Hemrich

Coaching • Mediation • Training
Yogalehrerin

Website: <http://coach42.de>

Mobil: 0179 52 48 825

E-Mail: info@coach-42.de



Hartmut von der Heiden

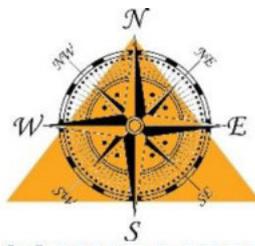
Persönlichkeitsklärung • Kinesiologie
Systemische Aufstellungen

Website: <http://systeme-erkennen-verstehen.de>

Mobil: 0178 47 25 672

E-Mail: info@systeme-erkennen-verstehen.de

KURS AUF



PREMUDA

**SONNE MEER
INSEL-SEMINARE**

LEICHTIGKEIT MIT SUBSTANZ

„Vom Saboteur zum Kumpel“

– Innere Dämonen befreien und in Unterstützer umwandeln –

12. Mai bis 19. Mai 2018



Wir bieten Ihnen an:

**Urlaubswoche mit Substanz 2018
auf der kroatischen Insel Premuda**



Worum geht's?

"Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken." (Marcus Aurelius)

Glücklich und **zufrieden** wollen wir unser Leben leben, erfüllt von Begegnungen und Aktivitäten, die uns gut tun, uns bestätigen und weiterbringen. Doch wie oft stehen wir uns dabei selbst im Wege – mit Vorurteilen, Selbstzweifeln, Ängsten, Vogel-Strauß-Verhalten. Verhaltensweisen, die oft unser Glück sabotieren. Meistens sind ja auch die anderen schuld! Oder?

Wenn wir ehrlich zu uns sind, sind es eher ungeliebte Seiten an uns, verdrängte Energien, vernachlässigte Impulse, denen wir den Raum in unserem Leben verwehren.

Sie haben viele Gesichter – und viele Namen: Widerstand, Blockade, Dämonen, innerer Schweinehund, ...- Sie flüstern uns Sätze ins Ohr wie "**Ich bin zu dick**", "Meine Mutter liebt mich nicht", "**Mein Chef sollte meine Leistungen mehr anerkennen**", "Das schaffe ich sowieso nicht", ...

Damit verursachen sie **Leiden und Schmerz** in uns und nehmen oft mehr Raum in unseren Köpfen ein als die "**schönen**" Gedanken oder die "**gedankenfreie**" Zeit.

...und je mehr wir sie bekämpfen, desto mehr gewinnen sie an Stärke und sabotieren unser Glück, unsere Beziehungen und unser Wohlbefinden.



und jetzt? was tun?

Inspiziert durch Lama Tsültrim Allione, Byron Katie, den Werkzeugen der systemischen Aufstellungsarbeit und Glaubenssatzarbeiten aus dem NLP gehen wir einen Weg, der aus fünf Schritten zum Befrieden und Verwandeln innerer Saboteure in Unterstützer besteht. Unsere Arbeit reichert ihn an mit Elementen aus der Kinesiologie und dem Kundalini Yoga.

Sie erfahren die Methode in dieser Woche intensiv und mit Freude, und Sie lernen, sie auch nach dem Seminar als jederzeit verfügbares Werkzeug für sich selbst zu nutzen.

Methoden:

In diesem Kurs wenden wir Methoden und Techniken aus folgenden Konzepten an:

- ▶ NeuroLinguistisches Programmieren (M. Hemrich)
- ▶ systemische Aufstellungsarbeit in Gruppen (H. von der Heiden)
- ▶ Dämonen nähren nach Tsültrim Allione (M. Hemrich)
- ▶ The Work nach Byron Katie (M. Hemrich)
- ▶ kinesiologisches Coaching (H. von der Heiden)
- ▶ Entspannungsreisen und Yoga: einfache Übungen, abgestimmt auf die Teilnehmer und das Thema (M. Hemrich)

Rahmenbedingungen:

- ▶ Termin: 12.Mai (Anreise) - 19. Mai 2018 (Abreise)
- ▶ Seminarbeginn: Samstag, 12. Mai 2018 ab 19.00 Uhr (Willkommens-Abendessen)
- ▶ Seminarende: Freitag, 18. Mai 2018 ca. 19.00 Uhr (Abendessen + Abschluss)

Zur Teilnahme sind **keine Vorkenntnisse** notwendig. Es gibt **keine Altersbegrenzung** und Sie müssen weder sportlich, gelenkig noch ausdauernd sein. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

In der Mittagspause hat jeder Teilnehmer/in täglich 3 Std. zur freien Verfügung.

Für selbst gewählte kleine Ausflüge o.ä. sind 2 halbe Tage freie Zeit vorgesehen (z.B. Zadar, Inselerkundungen). Dafür eventuell anfallende Kosten sind nicht inklusive.



Unterkunft

Das Seminarhaus bietet Apartments (für 8 bzw. 4 Personen), jeweils mit Bad und Küche. **Die Unterbringung hier ist inklusive:** s.a. www.gusterica.com
Nach Anfrage und gegen Aufpreis können auch Einzelzimmer in benachbarten Apartmenthäusern gebucht werden.

Verpflegung

7 mediterrane Abendessen aus der regionalen Küche inkl. nicht alkoholischer Getränke **sind im Preispaket inklusive.**
Während der Seminareinheiten steht ausreichend Trinkwasser zur Verfügung.
Die Unterbringung in den Apartments mit Kochzeile ermöglicht eine individuelle Versorgung für Frühstück und die Mittagspause.
Im örtlichen Krämerladen können Sie die gängigen Lebensmittel erwerben.



Kosten

Für die **beschriebenen Seminarleistungen, ÜN im Seminarhaus, Abendessen und aufgeführte Nebenleistungen** berechnen wir als **Gesamtpreis 1020,00 €** inkl. MwSt.

Anmeldung

Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von 50% zu entrichten. **Erst damit ist die Anmeldung rechtsgültig.**
Die vollständige Summe ist 1 Kalenderwoche vor Abreise zu überweisen.
Anmeldeformulare mit weiteren Informationen erhalten Sie bei info@systeme-erkennen-verstehen.de und info@coach-42.de
Anmeldeschluss: 30. März 2018

Partnerbonus und Frühbucherrabatt

Erfolgt die Anmeldung bis zum **01. Februar 2018** erhalten Sie als Frühbucherrabatt **10% Nachlass.** Bei gleichzeitiger Anmeldung einer zweiten Person erhält der Anmelder **10% Partnerbonus.**

Teilnehmer

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 12 Personen beschränkt.
Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

An-/Abreise

Die An- und Abreise erfolgt mit eigenen Verkehrsmitteln und auf eigene Kosten.
Reisevarianten siehe: www.gusterica.com
Die Zusammenlegung von Gruppen für die An- und Abreise ist zu empfehlen und kann über die Veranstalter koordiniert werden.



Mitzubringen

Yogamatte (Isomatte), Sitzkissen, Trinkflasche, kleiner Rucksack, Sonnenschutz, Badekleidung ☺, Badetücher, aktuelle Reisedokumente
Weitere Informationen erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Wir sind gespannt und neugierig auf Ihre persönlichen Dämonen und wie wir sie gemeinsam in Ihre **besten Freunde** umwandeln!



Martina Hemrich

Coaching • Mediation • Training
Yogalehrerin

Website: <http://coach42.de>

Mobil: 0179 52 48 825

E-Mail: info@coach-42.de



Hartmut von der Heiden

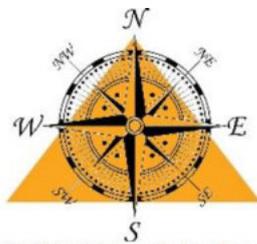
Persönlichkeitsklärung • Kinesiologie
Systemische Aufstellungen

Website: <http://systeme-erkennen-verstehen.de>

Mobil: 0178 47 25 672

E-Mail: info@systeme-erkennen-verstehen.de

KURS AUF



PREMUDA

SONNE MEER
INSEL-SEMINARE

LEICHTIGKEIT MIT SUBSTANZ

„Öffnungszeit“

In Sich neue Räume erschließen

- Yoga und Persönlichkeitsklärung ganz individuell! -

02. Juni bis 09. Juni 2018

und

06. Oktober bis 13. Oktober



Wir bieten Ihnen an:

Urlaubswoche mit Substanz 2018
auf der kroatischen Insel Premuda



Öffnungszeit

Stell dir vor, du wohnst in einem Haus, in dem ein Raum verschlossen ist, die Tür ist zugemauert.

Dessen Inhalt ist Dir also vollkommen unbekannt, eine Dunkelzone, ein Tabu...

Und doch verbirgt sich ein ungekanntes Potential darin. Der Reiz zur Entdeckung, die Neugier ist vielleicht da, aber... "Wo finde ich den Schlüssel?... Traue ich mir zu, hinein zu schauen?"...

In dieser Woche bieten wir Gelegenheiten, „innere Räume“ wahrzunehmen und zu öffnen.

Stehst du dir selbst gegenüber offen?

Gibst du dir Zeit, dich zu öffnen?

- ▶ Mit Unterstützung der natürlichen und v.a. energetischen Qualitäten der Insel begleiten wir die innere Entdeckungsreise. Wir gehen zu kraftvollen Naturplätzen und führen dort durch vielfältige Wahrnehmungsübungen.
- ▶ Mit Yoga richten wir uns auf die innere Mitte, die innere und zugleich allverbundene Lebensenergie aus. Du erhältst Übungsformen, die Selbsterforschung ermöglichen und weitertragen.
- ▶ Mit Hilfe der Kinesiologie klären wir die Situation des wahrgenommenen Zustands und bringen festgefahrene Lebensmuster in Bewegung.
- ▶ Mit systemischer Aufstellungsarbeit fördern wir ein Erkennen und Verstehen des ganz persönlichen Menschseins, der persönlichen Handlungsmuster und der möglichen Potentiale.

Aus diesen Methoden schnüren wir dein individuelles Selbsthilfe-Kit.

Wir bieten **individuelle Persönlichkeitsklärung** in mediterraner, naturbelassener Umgebung,



Ruhe, Genuss, Regeneration durch Bewegung und Entspannung.

Wir laden dich ein, dich auf tiefe Begegnungen mit dir selbst einzulassen.

Die Insel Premuda lädt zum Baden, schnorcheln, träumen... ein – und das bei klarstem Meerwasser! Schroffe Felsformationen bilden ein faszinierendes Gegenspiel zum weichen Element Wasser.

Die Meeresluft klärt den Geist und macht Bewegung möglich. Die Luft ist angereichert vom Duft einheimischer Pflanzen und dem alles durchdringenden feinen Salzaroma. Die Insel Premuda ist quasi autofrei. Alle Entfernungen sind zu Fuß leicht zu bewältigen.

Dies alles bietet ein willkommenes Entschleunigungspotential, das wir für uns nutzen werden.

Die Öffnungszeiten bestimmst du!



Stimmen ehemaliger Teilnehmer:

„Von Tag zu Tag komme ich mir und meiner Mitte näher. Das Gefühl der inneren Ruhe und der Zeitlosigkeit breitet sich immer mehr auf. Ich bin erstaunt, wie stark die Natur und die Stille dieser Insel mich in so kurzer Zeit verändern konnten. Der Weg dorthin wurde bereitet durch die Seminararbeit, Yoga und Meditation; und auch durch gutes Essen und freie Zeit.“ M. 2016

„Diese Woche war eine Reise zu mir selbst und meinem Glück. Eine Woche Auszeit für mich, mit Sonne, Meer, Strand; tägliches Yoga um bei mir selbst anzukommen, Wanderungen in die Natur, die Ursprünglichkeit der Insel erleben.

Ich fühlte mich gut begleitet bei meinen inneren Prozessen auf dem Weg zu meinem Glück.

In dieser Woche habe ich alte und neue Talente in mir entdeckt, eine besondere Freude ist, in mein Glücksbuch zu schreiben. Besonders bereichernd empfinde ich es, mich mit den positiven Geschichten in meinem Leben zu verbinden, bzw. diese wieder zu entdecken. Stille, Ruhe, Verbundenheit mit der Natur, mit der Erde, dem Meer, dem Wind und der Sonne waren für mich spürbar.

Ich fühlte mich gut versorgt in ALLEM!

Eine tägliche Entdeckungsreise zu mir, und in die Natur mit ihrer Vielzahl an großen und kleinen Pflanzen + Bäumen, Kräutern + Blumen, großen + kleinen Tieren und Insekten.

Die achtsame und ruhige Art, mit der Ingeborg das Yoga anleitet, war sehr wohltuend für mich. Sehr spannend war für mich mit Hilfe der Kinesiologie meinen Glaubenssätzen zum Thema Glück auf die Spur zu kommen.

Einfach eine Woche ausspannen, im Liegestuhl liegen, nicht durch Aktion im Außen abgelenkt sein und wie nebenbei noch am eigenen Glück zu „arbeiten“. Völlig entspannt wieder in Kontakt mit dem eigenen Glück kommen, das einfach da ist.

Ich empfand es als sehr angenehmes Miteinander von Teilnehmern und Seminarleitung.“ G. 2016



Informationen:

Termin 02.06.-09.06.2018 und 06.10.-13.10.2018

Seminarbeginn Samstag ab 19.00 Uhr (Abendessen + Willkommensgruß)

Seminarende Freitag, ca. 19.00 Uhr (Abendessen + Abschluss)

Ablauf tägliche Einheiten mit folgenden Öffnungsmöglichkeiten:

- ▶ systemische Aufstellungsarbeit in Gruppen (H. von der Heiden)
- ▶ kinesiologisches Coaching (H. von der Heiden)
- ▶ Meditation und Entspannung (I. Guggenberger)
- ▶ Yoga, abgestimmt auf die Möglichkeiten der Teilnehmer (I. Guggenberger)
- ▶ tägliche Erkundungsausflüge zu Fuß mit geomantischen Übungen zur Steigerung der Wahrnehmung des Ortes und der eigenen Bewusstheit (I. Guggenberger)

Zur Teilnahme an den Übungen sind **keine Vorkenntnisse** notwendig. Es gibt **keine Altersbegrenzung** und du musst weder sportlich, gelenkig noch ausdauernd sein.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Es gibt täglich mehrere Stunden Zeit zur freien Verfügung.

Unterkunft



Das Seminarhaus bietet Appartements (für 8 bzw. 4 Personen), jeweils mit Bad und Küche. **Die Unterbringung hier ist inklusive:** s.a. www.gusterica.com
Nach Anfrage und gegen Aufpreis können auch Einzelzimmer in benachbarten Apartmenthäusern gebucht werden.

Verpflegung

7 mediterrane Abendessen aus der regionalen Küche mit Wasser **sind im Preispaket inklusive.**

Während der Seminareinheiten steht ausreichend Trinkwasser zur Verfügung. Die Unterbringung in den Apartments mit Kochzeile ermöglicht eine individuelle Versorgung für Frühstück und die Mittagspause. Im örtlichen Krämerladen können Sie die gängigen Lebensmittel erwerben.



Kosten

Für die **beschriebenen Seminarleistungen, ÜN im Seminarhaus, Abendessen und aufgeführte Nebenleistungen** berechnen wir als **Gesamtpreis 1020,00 €** inkl. MwSt.

Anmeldung

Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von 50% zu entrichten. **Erst damit ist die Anmeldung rechtsgültig.** Die vollständige Summe ist 1 Kalenderwoche vor Abreise zu überweisen.

Anmeldeformulare mit weiteren Informationen erhalten Sie bei info@systeme-erkennen-verstehen.de und info@coach-42.de

Anmeldeschluss: 20. April 2018 bzw. 24. August 2018

Partnerbonus und Frühbucherrabatt

Erfolgt die Anmeldung bis zum **02. März 2018** bzw. **06. Juli 2018** erhalten Sie als Frühbucherrabatt **10% Nachlass**. Bei gleichzeitiger Anmeldung einer zweiten Person erhält der Anmelder **10% Partnerbonus**.

Teilnehmer

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 10 Personen beschränkt.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

An-/Abreise

Die An—und Abreise erfolgt mit eigenen Verkehrsmitteln und auf eigene Kosten.

Reisevarianten siehe: www.gusterica.com

Die Zusammenlegung von Gruppen für die An- und Abreise ist zu empfehlen und kann über die Veranstalter koordiniert werden.

Mitzubringen

Yogamatte (Isomatte), Sitzkissen, Trinkflasche, kleiner Rucksack, Sonnenschutz, Badekleidung 😊, Badetücher, aktuelle Reisedokumente

Mitzubringen Yogamatte (Isomatte), Sitzkissen, Trinkflasche, kleiner Rucksack, Sonnenschutz, Badekleidung 😊, Badetücher, aktuelle Reisedokumente



Weitere Informationen erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Wir freuen uns auf inspirierende „Öffnungszeiten“

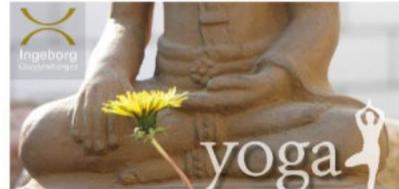
Hartmut von der Heiden



Systemaufsteller
Kinesiologe
Physiotherapeut (Cranio-Sacrale)

Karl-Rolle-Straße 43
84307 Eggenfelden
Tel. 0178-4725672
www.systeme-erkennen-verstehen.de

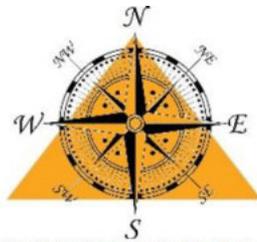
Ingeborg Guggenberger



Geomantin
Architektin
Yogalehrerin

Arnstorfer Str. 20
84347 Pfarrkirchen
Tel. 08561-9293350
www.mensch-und-haus.de

KURS AUF



PREMUDA

**SONNE MEER
INSEL-SEMINARE**

LEICHTIGKEIT MIT SUBSTANZ

Schweigeseminar Meditation und Achtsamkeit

Niemand sein, außer sich selbst,
und Kraft aus der Stille schöpfen.

09. Juni bis 16. Juni 2018



Insel-Retreat für Freigeister

(Freigeister sind Menschen, die **nichts glauben** wollen, sondern sich an der **eigenen Erfahrung** orientieren **und** auf ihre ‚**innere Weisheit**‘ hören!)

Diese Tage bieten die Möglichkeit an, sich von allem Gewohnten zurückzuziehen, die Meditation kennenzulernen und den Raum der Stille zu erforschen.

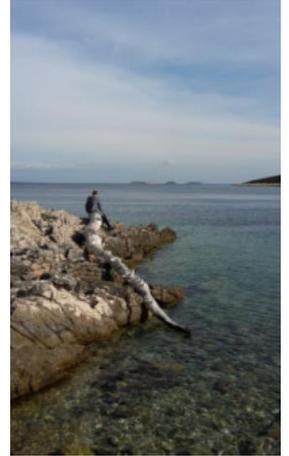
- ▶ Meditation kann zu einer Reise in die Ruhe, Kraft und Einsicht werden und zu mehr Entspannung, Klarheit und Lebensfreude führen.
- ▶ Manchmal führt diese Reise auch zu den inneren Räumen der Gedanken und Gefühle, zu persönlichen Themen und Geschichten, zu den Persönlichkeitsanteilen, mit denen ich mich identifiziere und zu den großen Fragen des Lebens.

Dies ist ein Schweigeseminar

und die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit, diese Zeit im Schweigen zu verbringen, außer bei den notwendigen Verrichtungen, wie Zubereitung von Mahlzeiten oder anderen organisatorisch wichtigen Dingen.

Schweigen unterstützt die Meditation und die Reise nach ‚Innen‘ sehr, weil Worte ausgesprochene Gedanken sind und das Schweigen hilft, die geistigen Bewegungen zu beruhigen.

Der Seminarleiter wird den TeilnehmerInnen ‚Interviews‘ und individuelle Meditationsanleitung anbieten.



Warum Meditation?

Wenn ich Menschen frage, warum sie Meditation erlernen wollen, äußern sie den Wunsch:

- ▶ dass sie zur Ruhe kommen möchten.
- ▶ Dass sie das Gefühl haben, das Leben läuft an Ihnen vorbei und sie möchten im Jetzt ankommen.
- ▶ dass sie den Kontakt mit sich selbst und anderen Menschen nicht mehr fühlen, und ihn wieder finden möchten.
- ▶ Manche zweifeln am Sinn ihres Lebens, und möchten herausfinden, ob es überhaupt einen Lebenssinn gibt?
- ▶ Andere wollen mit Stress und Zeit besser umgehen können, oder haben depressive Verstimmungen und Ängste.
- ▶ Ja, und einige haben von dem Wort ‚Erleuchtung‘ gehört - und es gibt noch viel andere Gründe, warum Menschen Meditation erlernen wollen.

Vielleicht treffen einige der oben genannten Punkte auf Sie zu, aber vielleicht sind Sie einfach nur neugierig, möchten es ausprobieren oder Ihre Meditation weiterentwickeln und vertiefen.

Aber wie dem auch sei, sicher ist: Sie haben eine ganz bestimmte Strecke Ihres Lebens gelebt, und sind genau da angekommen, wo sie gerade sind - **nämlich genau hier**, und Meditation kann Sie dabei unterstützen immer wieder in das HIER zu kommen und zu bleiben.

Sie stehen im Zentrum all dieser Übungen – und ich lade Sie hier zu dieser Reise ein:

Was Sie lernen:

- ▶ Gezielte Auszeit vom Alltag zu nehmen
- ▶ Strukturierte Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- ▶ Mit Gefühlen und Gedanken umzugehen
- ▶ Die Fähigkeit sich zu entspannen
- ▶ Bessere Bewältigung von Stresssituationen



Was sie entwickeln können:

- ▶ Mehr Energie und Lebensfreude im Alltag
- ▶ Freundlichkeit für sich selbst und andere
- ▶ Den Inneren Beobachter
- ▶ Einsichten in Themen ihres Lebens
- ▶ Den Raum der inneren Weisheit

Durch Meditations- und Achtsamkeitsübungen werden Sie zum Beobachter Ihrer selbst, und schalten immer wieder vom Handlungs-Modus in den Seins-Modus um. Oder anders gesagt: Von der zielorientierten Geschäftigkeit zum vertrauensvollen Geschehen-Lassen.

Dies ist kein explizit buddhistisches Seminar, sondern es werden nur die nachvollziehbaren Einsichten aus dieser Lehre in das Seminar einfließen.
Glauben verboten!

Methoden:

- Im Mittelpunkt steht die **Sitzmeditation**, die achtsame Ein- und Ausatmung, (*Anapanasati*).
- **Gehmeditation** - achtsames Gehen, ohne irgendwo ankommen zu müssen.
- **Körperwahrnehmungsübungen**, das geistige Körperabtasten u.a.
- **Entspannungsübungen**.
- **Körperübungen** aus dem Qi Gong.
- **Kontemplation**, die Betrachtung verschiedener Erscheinungen, wie z.B. die Unbeständigkeit, die existentielle Unzufriedenheit, den Körper, Gedanken, Gefühle und den Bewusstseinsraum.

Rahmenbedingungen:

- ▶ Termin: 09. Juni (Anreise) - 16. Juni 2018 (Abreise)
- ▶ Seminarbeginn: Samstag, 09. Juni 2018 ab 19.00 Uhr (Willkommens-Abendessen)
- ▶ Seminarende: Freitag, 15. Juni 2018 ca. 19.00 Uhr (Abendessen + Abschluss)

Zur Teilnahme an dem Meditationsseminar sind keine Vorkenntnisse notwendig. (Wer sich etwas vorbereiten möchte, kann sich das Buch des Seminarleiters: **Ruheloser Geist trifft Achtsamkeit**, (Verlag Via Nova, 9,95 €) als Reise- und Seminarlektüre besorgen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.



Ablauf:

Der genaue Tagesplan wird vor Ort bekannt gegeben, und kann von unten stehendem Ablauf abweichen

In der Mittagspause hat jeder Teilnehmer/in täglich 3 Std. zur freien Verfügung.
Für selbst gewählte kleine Ausflüge o. ä. sind 2 halbe Tage freie Zeit vorgesehen (z.B. Zadar, Inselerkundungen). Dafür eventuell anfallende Kosten sind nicht inklusive.

Ab Sonntag: Morgenmeditation vor dem Frühstück.

Nach dem Frühstück:

Körperübungen aus dem Qi Gong, Sitz- und Gehmeditation, Meditationsanleitung

Nach dem Mittagessen und der Ruhepause:

leichte Körperübungen, Sitz- und Gehmeditation, Meditationsanleitung.

Spezielle Meditation:

jeden Nachmittag wird eine neue Meditation angeboten (das Körperabtasten, Freiraum-Meditation, Meditation über die Freundlichkeit (Metta), durch den Körperatmen)

Nach dem Abendessen:

Abendmeditation und Vortrag.

In dieser Weise gestalten sich die ersten vier Tage bis einschließlich Mittwoch.

Ab Donnerstag:

Die Meditation wird im gewohnten Rhythmus vertieft.

Wir werden uns dem Schwerpunktthema: **Die Stimmen des ‚Ichs‘** oder- die Persönlichkeitsanteile zuwenden.

Das ICH als Raum

Wir finden in uns verschiedene Gefühle, Emotionen, Meinungen, Bewertungen usw. - die wir als Persönlichkeitsanteile bezeichnen: wie z.B. den Kontrolleur, den Beschützer, das Opfer, den Perfektionist, die Angst, den Ärger, die Depression, den Richter, das innere Kind, die Großzügige, die Mitfühlende, die Zufriedenheit, die Freude und Liebe, die Gelassenheit und Weisheit und viele, viele mehr.

Aber wer davon bin ich eigentlich wirklich?

An den letzten zwei Tagen werden wir diese Frage mit einer speziellen Befragungstechnik untersuchen und unseren Freiraum kennenlernen.

„Du kannst nicht DAS sein, was sich ständig ändert! Finde heraus was sich nicht ändert!“

(Nisargadatta Maharaj)





Unterkunft

Das Seminarhaus bietet Appartements (für 8 bzw. 4 Personen), jeweils mit Bad und Küche. **Die Unterbringung hier ist inklusive:** s.a. www.gusterica.com
Nach Anfrage und gegen Aufpreis können auch Einzelzimmer in benachbarten Apartmenthäusern gebucht werden.

Verpflegung:

7 mediterrane Abendessen aus der regionalen Küche inkl. nicht alkoholischer Getränke **sind im Preispaket inklusive.**
Während der Seminareinheiten steht ausreichend Trinkwasser zur Verfügung.
Die Unterbringung in den Apartments mit Kochzeile ermöglicht eine individuelle Versorgung für Frühstück und die Mittagspause.
Im örtlichen Krämerladen können Sie die gängigen Lebensmittel erwerben.



Kosten

Für die **beschriebenen Seminarleistungen, ÜN im Seminarhaus, Abendessen und aufgeführte Nebenleistungen** berechnen wir als **Gesamtpreis 1020,00 €** inkl. MwSt.

Anmeldung

Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von 50% zu entrichten. **Erst damit ist die Anmeldung rechtsgültig.**
Die vollständige Summe ist 1 Kalenderwoche vor Abreise zu überweisen.

Anmeldeformulare mit weiteren Informationen erhalten Sie bei info@systeme-erkennen-verstehen.de und info@coach-42.de

Anmeldeschluss: 27. April 2018

Partnerbonus und Frühbucherrabatt

Erfolgt die Anmeldung bis zum **01. März 2018** erhalten Sie als Frühbucherrabatt **10% Nachlass.** Bei gleichzeitiger Anmeldung einer zweiten Person erhält der Anmelder **10% Partnerbonus.**

Teilnehmer

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 12 Personen beschränkt.
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

An-/Abreise

Die An—und Abreise erfolgt mit eigenen Verkehrsmitteln und auf eigene Kosten.

Reisevarianten siehe: www.gusterica.com

Die Zusammenlegung von Gruppen für die An- und Abreise ist zu empfehlen und kann über die Veranstalter koordiniert werden.



Mitzubringen

Yogamatte, Sitzkissen, Badekleidung 😊, Badetücher, aktuelle Reisedokumente
Weitere Informationen erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Kursleiter



Matthias Dhammavaro Jordan

Ich lebte zwölf Jahre (1989-2001) als buddhistischer Mönch in Thailand, Sri Lanka und Europa.

In dieser Zeit praktizierte und studierte ich Meditation und den Buddhismus in der Theravada Waldtradition.

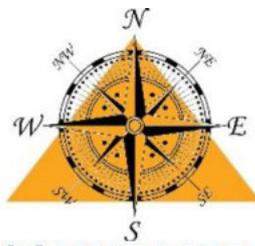
2001 kehrte ich zurück ins ‚weltliche Leben‘, und erweiterte meine Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie, Focusingbegleiter, Hospizhelfer - und wurde Vater.

Seit über fünfzehn Jahren biete ich Seminare zur Meditation und Achtsamkeit vorwiegend in Deutschland an.

Seit 2013 habe ich zwei Bücher und zwei CDs im Verlag Via Nova herausgebracht.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website:

www.achtsamkeits-training.com

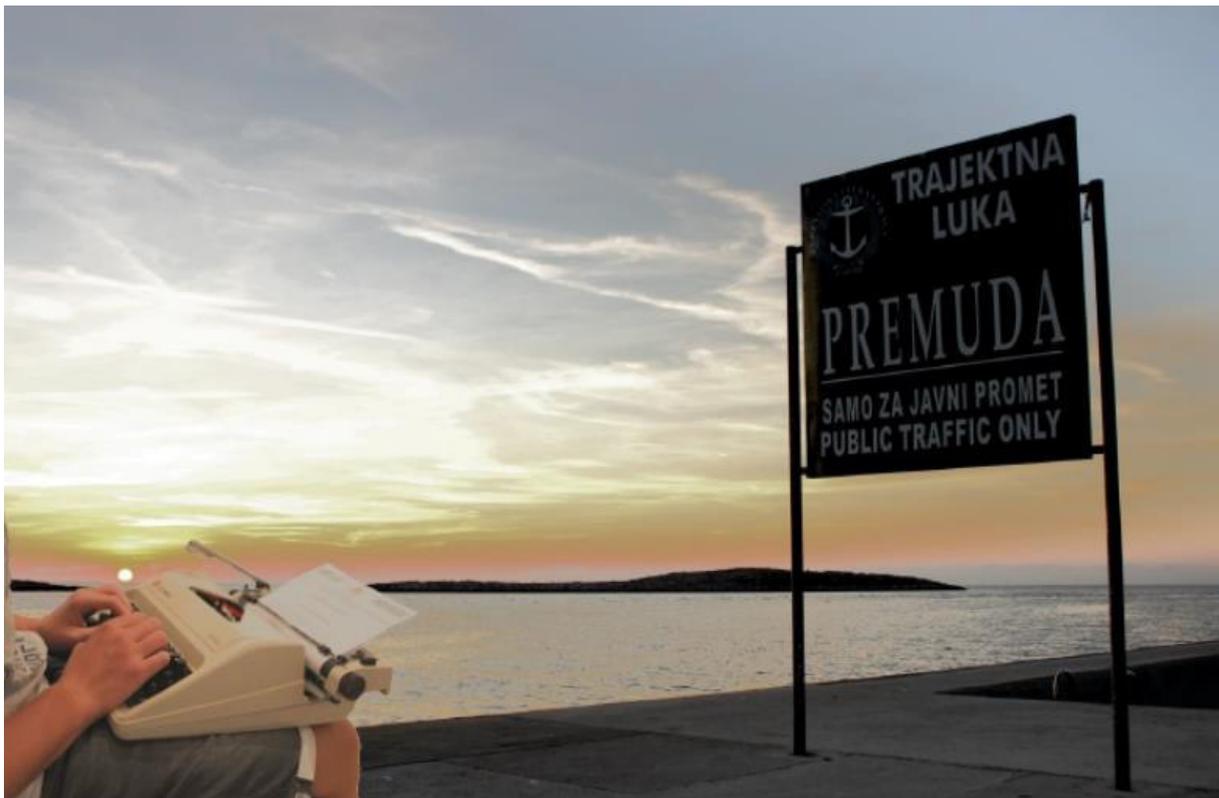


LEICHTIGKEIT MIT SUBSTANZ

„Insel schreiben“

– Eine Kurzgeschichte entwickeln –

29. September bis 06. Oktober 2018



Worum geht's?

Viele haben den Traum zu schreiben, doch im streng getakteten Alltag geht dieser Wunsch meist unter, es fehlt an Gleichgesinnten und motivierender Begleitung. In diesem Kurs geben wir dem Schreiben Zeit und Raum, und zwar mit einem ganz konkreten Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln im Laufe der Woche eine kurze Geschichte von Anfang bis Ende.

Erste Ideen bringen sie bereits in die Werkstatt mit. Im Wechsel zwischen individueller Schreibzeit, Austausch in der Gruppe und Einzelgesprächen mit der Kursleiterin entstehen nach und nach Geschichten vom ersten bis zum letzten Satz.

Eine Abschlusslesung der entstandenen Texte sowie ein Ausblick aufs Weiterschreiben nach dem Kurs rundet die Werkstattwoche ab.

Rahmenbedingungen:

- Termin: 29. September (Anreise) - 06. Oktober 2018 (Abreise)
- Seminarbeginn: Samstag, 29. September 2018 ab 19.00 Uhr (Willkommens-Abendessen)
- Seminarende: Freitag, 5. Oktober 2018 ca. 19.00 Uhr (Abendessen + Abschluss)

Zur Teilnahme an der Schreibwerkstatt sind keine Vorkenntnisse notwendig. Da auf die Texte individuell eingegangen wird, sind Einsteiger ebenso willkommen wie TeilnehmerInnen mit erster Schreiberfahrung.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

In der Mittagspause hat jeder Teilnehmer/in täglich 3 Std. zur freien Verfügung.

Für selbst gewählte kleine Ausflüge o. ä. sind 2 halbe Tage freie Zeit vorgesehen (z.B. Zadar, Inselerkundungen). Dafür eventuell anfallende Kosten sind nicht inklusive.

Unterkunft



Das Seminarhaus bietet Apartments (für 8 bzw. 4 Personen), jeweils mit Bad und Küche. **Die Unterbringung hier ist inklusive:** s.a. www.gusterica.com
Nach Anfrage und gegen Aufpreis können auch Einzelzimmer in benachbarten Apartmenthäusern gebucht werden.

Verpflegung

7 mediterrane Abendessen aus der regionalen Küche inkl. nicht alkoholischer Getränke **sind im Preispaket inklusive.**

Während der Seminareinheiten steht ausreichend Trinkwasser zur Verfügung.

Die Unterbringung in den Apartments mit Kochzeile ermöglicht eine individuelle Versorgung für Frühstück und die Mittagspause.

Im örtlichen Krämerladen können Sie die gängigen Lebensmittel erwerben.

Kosten

Für die **beschriebenen Seminarleistungen, ÜN im Seminarhaus, Abendessen und aufgeführte Nebenleistungen** berechnen wir als **Gesamtpreis 1020,00€** inkl. MwSt.

Anmeldung

Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von 50% zu entrichten. **Erst damit ist die Anmeldung rechtsgültig.** Die vollständige Summe ist 1 Kalenderwoche vor Abreise zu überweisen.

Anmeldeformulare mit weiteren Informationen erhalten Sie bei info@systeme-erkennen-verstehen.de und info@coach-42.de



Partnerbonus und Frühbucherrabatt

Erfolgt die Anmeldung bis zum **31.Juni 2018** erhalten Sie als Frühbucherrabatt 10% Nachlass. Bei gleichzeitiger Anmeldung einer zweiten Person erhält der Anmelder 10% Partnerbonus.

Teilnehmer

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 6 Personen beschränkt.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

An-/Abreise

Die An—und Abreise erfolgt mit eigenen Verkehrsmitteln und auf eigene Kosten.

Reisevarianten siehe: www.gusterica.com

Die Zusammenlegung von Gruppen für die An- und Abreise ist zu empfehlen und kann über die Veranstalter koordiniert werden.

Mitzubringen

Schreibgeräte (Stift und Papier und/oder Laptop).

Für Ihren Aufenthalt auf der Insel: Trinkflasche, kleiner Rucksack, Sonnenschutz,

Badekleidung ☺, Badetücher, aktuelle Reisedokumente.

Weitere Informationen erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Kursleiterin



Ulrike Schäfer schreibt Prosa und Theaterstücke. Für ihre literarische Arbeit wurde sie mehrfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Würth-Literaturpreis der Tübinger Poetik-Dozentur und dem Leonhard-Frank-Preis für Dramatik. 2015 erschien ihr Erzählband „Nachts, weit von hier“. Mit ihren Texten tritt sie regelmäßig bei literarischen Veranstaltungen im deutschsprachigen Raum auf.

Seit mehreren Jahren unterstützt sie Schreibende mit Manuskriptberatung, Einzelcoaching und in Schreibwerkstätten.

Website: www.ulrike-schaefer.de

Ulrike Schäfer

Autorin

Teilnehmerstimme zu einer Schreibwerkstatt in Würzburg:

„Für mich war die Teilnahme an der von Ulrike Schäfer geleiteten Schreibwerkstatt ein Erweckungserlebnis. Ohne ihre Fähigkeit, die Stärken meiner Texte herauszustellen, genauso aber auf die Schwächen hinzuweisen, hätte ich niemals die Motivation und das Niveau erreicht, um meinen Roman fertigzustellen.“

Ulrike Schäfer besitzt ein unglaubliches Gespür für Literatur. Dazu die Fähigkeit, dieses in der Kommunikation mit Autoren sensibel einzusetzen, und zwar so, dass die konstruktive Kritik nie lasch, aber auch nie demotivierend ist. Ein großes Geschenk für alle, die schreiben.“

Lukas Kleinhenz



Olivenernte auf der kroatischen Insel PREMUDA

Auf der kleinen kroatischen Insel Premuda, inmitten der Olivenhaine, umgeben vom Duft der mediterranen Pflanzenwelt und immer wieder mit Blick aufs Meer, begleiten Sie die Einheimischen bei der Olivenernte. Der milde, mediterrane Herbst und die salzhaltige Luft schaffen ideale Erholungsbedingungen bei leichter körperlicher Tätigkeit. Nebenbei ist sowohl Raum für Gespräche und Plaudereien, als auch für Stille. Erfahren Sie außerdem viel Wissenswertes rund um den Olivenbaum, seine Früchte und Blätter. Schon immer lieferte er uns Menschen Nahrung und Heilung. Wir stellen Seife aus Olivenöl her, komponieren Olivenaufstriche, backen unser eigenes Olivenbrot, lernen, wie man Oliven haltbar macht, und vieles mehr. Darüber hinaus bleibt ausreichend Zeit für einen Ausflug nach Zadar, Spaziergänge, Baden, Angeln oder einfach nur Faulenzen. Das gemeinsame Abendessen aus typisch mediterranen Inselgerichten rundet unseren Tag ab.

Zeitperiode: 20.10. - 27.10.2018

Gruppe: mind. 4 bis max. 8 Personen

Unterbringung: GUSTERICA Apartments Premuda

Verpflegung: die Unterbringung in den Apartments mit Kochzeile ermöglicht die individuelle oder gemeinsame Zubereitung des Frühstücks oder kleiner Zwischenmahlzeiten. Im örtlichen Laden können Sie die üblichen Lebensmittel einkaufen.

Täglich mediterranes Abendessen aus der regionalen Küche inkl. nicht alkoholischer Getränke.

Leitung: Ines von der Heiden

<http://body-in-concept.de/>



Programmverlauf:

Der Tagesplan wird vor Ort bekannt gegeben und kann vom unten stehendem Ablauf abweichen, da wir uns witterungsbedingte Programmverschiebungen vorbehalten.

1. Tag – ANKUNFT Samstag

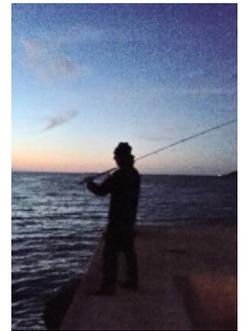
- ▶ Empfang der Gäste in Zadar und Transfer nach Premuda mit dem Schnellboot.
- ▶ Unterbringung in den GUSTERICA Apartments Premuda
Besprechung des Programmes
- ▶ Gemeinsames Abendessen



2. Tag – OLIVENERNTE Sonntag



- ▶ Olivenernte ca. 9.00 - 11.30 Uhr
- ▶ Kennenlernen der Besitzer und Erklärung der Erntetechnik.
- ▶ Brotzeit
- ▶ Fortsetzung der Ernte ca. 14.00 – 16.00 Uhr
- ▶ Möglichkeit zum Kalmarfischen am Kai oder je nach Wetterlage mit dem Boot auf See (Angeln sind vorhanden)
- ▶ Abendessen ca. 19 Uhr.



3. Tag – OLIVENERNTE UND AKTIONSZEIT Montag

- ▶ Olivenernte ca. 9.00 - 11.30 Uhr
- ▶ Gemeinsames oder individuelles Zubereiten des Mittagessens
- ▶ Aktionszeit ca. 14.00 – 16.30 Uhr
(Aktionsmöglichkeiten siehe unten)
- ▶ Abendessen ca. 19 Uhr.



4. Tag – OLIVENERNTE UND AKTIONSZEIT ODER STADTFAHRT NACH ZADAR (vgl. Tag 6.) Dienstag



- ▶ Olivenernte ca. 9.00 - 11.30 Uhr
- ▶ Gemeinsames Zubereiten des Mittagessens
- ▶ Aktionszeit ca. 14.00 – 16.30 Uhr
- ▶ Möglichkeit zum Kalmarfischen am Kai oder je nach Wetterlage mit dem Boot auf See
- ▶ Abendessen ca. 19 Uhr.



5. Tag – OLIVENERNTE Mittwoch



- ▶ Olivenernte ca. 9.00 - 11.30 Uhr
- ▶ Brotzeit
- ▶ Fortsetzung der Ernte ca. 14.00 – 16.00 Uhr
- ▶ Möglichkeit zum Kalmarfischen am Kai oder je nach Wetterlage mit dem Boot auf See
- ▶ Abendessen ca. 19 Uhr.



6. Tag – OLIVENERNTE UND AKTIONSZEIT ODER STADTFAHRT NACH ZADAR (Wetter-Alternative) Donnerstag

- ▶ Fahrt mit dem Schnellboot nach Zadar um 6.00 Uhr
- ▶ Stadtführung
- ▶ Zeit für Fischmarkt, Gemüsemarkt, weitere Sehenswürdigkeiten, Schlendern durch Altstadtgassen, Cafés und Mittagessen
- ▶ Rückfahrt um 14.00 Uhr Ankunft auf Premuda ca. 15.20 Uhr
- ▶ Individuelle Gestaltung des Nachmittags
- ▶ Abendessen ca 19.00 Uhr



7. Tag – OLIVENERNTE Freitag



- ▶ Olivenernte ca. 9.00 - 11.30 Uhr
- ▶ Gemeinsames Zubereiten des Mittagessens
- ▶ Aktionszeit ca. 14.00 – 16.30 Uhr

oder

- ▶ Individuelle Gestaltung des Nachmittags
- ▶ Abendessen ca 19.00 Uhr



8. Tag – ABREISE Samstag

- ▶ Abreise mit dem Schnellboot nach Zadar um 7.45 Uhr



Aktionsmöglichkeiten:

Die Teilnahme an den Aktionen ist freiwillig.
Natürlich können Sie diese Zeit auch nach Ihren Wünschen gestalten.



- ▶ Gemeinsames Herstellen von Olivenseife
- ▶ Gemeinsames Herstellen von Olivenaufstrichen
- ▶ Gemeinsames Herstellen von Olivenbrot
- ▶ Gemeinsames Herstellen von Olivenblattextrakt
- ▶ Gemeinsames Herstellen von haltbaren Oliven

Neben der Olivenernte, dem Fischen und den Ausflügen wird besonderer Wert auf kulinarische Genüsse einheimischer Speisen mit Fisch, Fleisch und regionalem Gemüse gelegt. Zudem lernen Sie die Gastfreundschaft der Insel und ihrer Bewohner kennen.

Unterkunft



Das Seminarhaus bietet Apartments (für 4 bzw. 8 Personen), jeweils mit Bad und Küche. **Die Unterbringung hier ist inklusive:** s.a. www.gusterica.com
Nach Anfrage und gegen Aufpreis können auch Einzelzimmer in benachbarten Apartmenthäusern gebucht werden (Zuschlag für Einzelbett-Zimmer pro Pers. 30 EUR).

Verpflegung

7 mediterrane Abendessen aus der regionalen Küche mit Wasser **sind im Preis inklusive.** Die Unterbringung in den Apartments mit Kochzeile ermöglicht eine individuelle Versorgung für Frühstück und Mittagspause.
Im örtlichen Krämerladen können Sie die gängigen Lebensmittel einkaufen.



Kosten

Für die **beschriebenen Leistungen, ÜN und Abendessen, sowie aufgeführte Nebenleistungen** (Abholung und Zurückbringung nach Zadar, professionelle deutschsprachige Führung, lokale Führungen, Material für Aktionsmöglichkeiten) berechnen wir als **Gesamtpreis 550,00 €** inkl. MwSt.

Anmeldung

Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von 50% zu entrichten. **Erst damit ist die Anmeldung rechtsgültig.** Die vollständige Summe ist 1 Kalenderwoche vor Abreise zu überweisen.
Anmeldeformulare mit weiteren Informationen erhalten Sie bei info@systeme-erkennen-verstehen.de und info@coach-42.de.

Anmeldeschluss: 06. September 2018

Frühbucherrabatt

Erfolgt die Anmeldung bis zum **01. August 2018** erhalten Sie als Frühbucherrabatt **10% Nachlass!**

Teilnehmer

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 8 Personen beschränkt.
Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

An-/Abreise

Die An- und Abreise erfolgt mit eigenen Verkehrsmitteln und auf eigene Kosten.

Reisevarianten siehe: www.gusterica.com

Die Zusammenlegung von Gruppen für die An- und Abreise ist zu empfehlen und kann über die Veranstalter koordiniert werden.



Mitzubringen

Robuste Kleidung und Schuhwerk, Trinkflasche, kleiner Rucksack, Sonnenschutz,

Badekleidung 😊, Badetücher, aktuelle Reisedokumente

Bei Fragen stehen wir gerne und jederzeit zur Verfügung.