

Berühren & Bewegen

Seminarurlaub auf Teneriffa

CANTIENICA®-Training,
Rhythmische Einreibung
und mehr

Möchten Sie Ihren Urlaub am Meer mit neuen Impulsen bereichern und neue Wege erproben, die Sie im Alltag einsetzen können?

In diesem Seminarurlaub können Sie alleine und in der Gruppe an persönlichen Themen auf seelischer und körperlicher Ebene arbeiten und erste Schritte in die Verwirklichung gehen. In Gruppen- und Einzelstunden beschäftigen wir uns mit Methoden der Körper- und Gesprächsarbeit, die Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen nachhaltig unterstützen können:

- **Rhythmische Einreibung nach Dr. Ita Wegmann:** Massage-technik, die Berührung als ein Weg der Begegnung begreift. Grundlagen und Griffqualitäten, die Einreibung des Rückens, der Arme und der Beine, und Körperwahrnehmungsübungen.
- **CANTIENICA® – Körper in Evolution:** Präzise Bewegungsimpulse stärken vom Beckenboden aus die Tiefenmuskulatur, die Wirbelsäule findet Leichtigkeit, der Beckenboden wird aktiviert, der Rücken schmerzfrei, der Nacken entspannt.
- **Einzelstunden:** Sie können wählen zwischen CANTIENICA®, Körpertherapie und begleitender Gesprächsarbeit.

Das Programm wird ergänzt durch Meditation, Morgensport und Basis-Energie-Übungen. Daneben bleibt Zeit, das Eridanos-gelände und die Gegend zu erkunden, im Atlantik zu schwimmen und mehr.

Sie haben die Möglichkeit, einen einwöchigen Seminarurlaub oder beide Wochen zusammen zu buchen.

13. – 27. Juni 2020

Centro Eridanos, Candelaria, Teneriffa



Berühren & Bewegen

13.-27.6.2020, Teneriffa

Unterkunft

Das Centro Eridanos (www.eridanos.org) verfügt über 15 Einzelunterkünfte (Casas), die auf dem großen, wunderschön angelegten Gelände verteilt sind. Zur gemeinsamen Nutzung stehen ein Pool und eine Cafeteria zur Verfügung. Die Casas sind einfach und zweckmäßig ausgestattet (Schlaf-/Wohnraum, Küche, Bad/Dusche, WC). Sie finden hier eine besondere Oase der Ruhe mitten in der Natur.

Kosten

Pro Person inkl. Übernachtung / ohne Verpflegung

1 Woche: Frühbucher bis 31.12.19: 920€ (DZ 820€),
ab 1.1.20: 970€ (DZ 870€)

2 Wochen: Frühbucher bis 31.12.19: 1700€ (DZ 1650€), ab
1.1.20: 1800€ (DZ 1700€)

Leistungen pro Person

- 7 / 14 Übernachtungen im EZ bzw. DZ

Pro Woche:

- 1 Seminareinführung und 1 gemeinsames Abendessen
- 2 Gruppenstunden Rhythmische Einreibung,
3 Gruppenstunden CANTIENICA®
- 2 Einzeltermine nach Wahl (Gespräch, CANTIENICA®,
Körpertherapie)
- Morgenbewegung, Meditation, Basis-Energie-Übungen
- 1 gemeinsamer Ausflug (ohne Verpflegung)
- Snacks und Getränke



Seminarleitung / Anmeldung

Anja Pusch, Cantienica®-Training, körperorientierte Psychotherapie (HPG), Coaching, Praxis in Mannheim. www.anja-pusch.de,
www.cantienica-mannheim.de
T **0152 56959863**, M mail@anja-pusch.de



Susana Walter, Psychotherapie (HPG), Körpertherapie, Somatic Experiencing®
Traumatherapie, WATSU®, Praxis in Berlin
www.soulbody.de
T **0162 5919119**
M praxis@soulbody.de