

## urlaub + kur

Suchen Sie eine Zeit der Erholung und Regeneration? Wünschen Sie sich neue Ansätze in ihren aktuellen Lebensfragen? Oder möchten Sie wieder den Kontakt mit Ihren innewohnenden Kräften und Ressourcen aufbauen?

Vielleicht suchen Sie den Weg aus einer Erschöpfung oder befinden Sie sich in einem persönlichen Umbruch?

Wünschen Sie sich Unterstützung und Erleichterung im Umgang mit traumatischen Erlebnissen oder körperlichen Beschwerden?



## der urlaub

El Cabrito ist ein besonderer Ort auf der kanarischen Insel La Gomera. Abgeschieden und autofrei liegt die Finca in einem fruchtbaren Tal direkt am Meer südöstlich von San Sebastian.

### DIE FINCA EL CABRITO

Weitere Informationen unter [www.elcabrito.es](http://www.elcabrito.es)



Von dort ist sie mit dem hauseigenen Boot in 15 Minuten zu erreichen.

Die wunderschöne Meeresbucht lädt zum Schwimmen ein, reizvolle Wanderwege führen in die Berge.

Ein engagiertes Team hat eine alte Finca in ein Bio-Hotel umgestaltet und verköstigt uns mit Speisen und Getränken auch aus eigenem Anbau.

### TERMINE

16. bis 30. Juni 2012

Anmeldung bis 16. März 2012

15. bis 29. September 2012

Anmeldung bis 15. Juni 2012

### ANMELDUNG

Susana Walter

Praxis für Psychotherapie,  
Körpertherapie und Traumatherapie  
[praxis@soulbody.de](mailto:praxis@soulbody.de)  
fon 0162 – 5919119

### PREISE

Urlaub: Unterkunft und Vollpension  
ab 490,00 EUR pro Woche

Kur: tägliches Gruppenangebot und  
3 Einzelsitzungen  
350,00 EUR pro Woche

## die kur

### Therapeutische Leistungen

#### Gruppenangebot

Halt – Entspannung – Weite: Wir erlernen Körperübungen, die den inneren Halt und die Aufrichtung stärken, die Gelassenheit und Beweglichkeit fördern und widmen uns den inneren Räumen – vor allem unseren Atemräumen. Eine Zeit, in der wir uns auch der Meditation zuwenden.

Montag bis Samstag, täglich 60 Minuten

#### Psychotherapeutische Sitzung

Hier stehen Ihre aktuellen Lebensthemen im Vordergrund. Wir erforschen gemeinsam mögliche und neue Wege, mit denen Sie belastende oder überfordernde Situationen bewältigen können.

Der Schwerpunkt liegt hierbei in der Aktivierung von Ressourcen, die Ihnen helfen können, Ihrem Lebensalltag mit neuen Ansätzen zu begegnen.

Montag bis Freitag, je 60 Minuten

#### Körpertherapeutische Behandlung

Mit aktiven und passiven Körpertherapiemethoden greifen wir Ihre individuelle körperliche Situation auf. Der Schwerpunkt liegt hierbei in der Möglichkeit, Entspannung zu erleben und sich mit den körpereigenen Energiequellen zu verbinden. Darüber hinaus erlernen Sie Übungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Zur Anwendung kommen verschiedene Behandlungsmethoden wie Rhythmische Massage, Faszienbehandlung, tiefenmuskuläre Arbeit und SE®-Touchskills.

Montag bis Freitag, je 60 Minuten



soulbody SUSANA WALTER

Ich biete Ihnen die Möglichkeit an, auf La Gomera eine zweiwöchige Kur in kanarischer Urlaubsatmosphäre wahrzunehmen.



Mehr über meine Praxis für Psychotherapie, Körpertherapie und Traumatherapie unter [www.soulbody.de](http://www.soulbody.de)