



28. September – 3. Oktober 2025

# Begegne Dir selbst!

## Inmitten Kretas wilder Schönheit

**Möchtest du das Wagnis eingehen, in deine verborgenen Tiefen abzutauchen? Und dabei entdecken, was dich wirklich berührt und bewegt? Dieses Seminar könnte ein Anfang sein.**

Deine Lebendigkeit, Deine Freude und Dein Potential ans Licht zu holen, dabei möchten wir Dich begleiten.

Unsere gelebten und nicht-gelebten Emotionen spiegeln sich in unserem physischen Körper und seinem Ausdruck wieder und machen sichtbar und spürbar, was durch Vermeidungsstrategien unserer bewussten Wahrnehmung verborgen bleibt. So entwickelt unser Körper akute oder chronische Symptome, die uns eine große Hilfe sein können tiefer in uns hinein zu forschen. Die körperliche und psychische Seite sind untrennbar ineinander verwoben.

### Zur Anwendung kommen:

---

**Selbstbegegnung - IoPT**, eine Variante der Aufstellungsarbeit. Bei dieser Methode können wir auf einer tiefen Ebene in Kontakt mit unseren inneren Anteilen kommen, die sich aus Angst vor emotionalen Verletzungen verborgen haben. So können wir Traumata und deren Auswirkungen verstehen lernen und damit arbeiten.

### Körpertherapeutische Methoden

- die Aktivierung des Vagus Nervs,
- Basis Energie Übungen,
- TRE®exercises,
- Somatic-Movement Exercises
- Basis Energie-Übungen
- Tiefenmuskulärer Aufbau

Diese Übungen unterstützen die Arbeit mit dem autonomen Nervensystem und helfen uns, erlernte Halte- und Spannungsmuster abzubauen und uns innerlich aufzurichten. Wir erforschen mit Liebe und Geduld unser weises System, um uns Schritt für Schritt neu zu erproben.

---

**Kontakt:** [praxis@soulbody.de](mailto:praxis@soulbody.de) oder [post@therapiezentrum-pankow.de](mailto:post@therapiezentrum-pankow.de)

## Tagesablauf

---

### 1.Tag

#### Sonntag, 28. September 2025

- 10:00 - 13:00 gemeinsames Kennenlernen – Vertraut machen mit den Örtlichkeiten und dem Ablauf der kommenden Tage
- 13:00 – 15:00 Mittagspause
- 15:00 – 17:30 Resonanzprozesse / Selbstbegegnungen (2)
- 17:30 – 18:00 Pause
- 18:00 – 19:00 Integration – Wie bringe ich Veränderung in meinen Alltag?  
Übungs-Session für Körperbewusstsein und Aufrichtung und Entspannung

### 2.Tag

#### Montag, 29. September 2025

- 7:30 – 8:00 Bewegung in den Morgen
- 9:00 – 9:30 Atemmeditation
- 10:00 – 13:30 Resonanzprozesse / Selbstbegegnungen (3), mit kleiner Pause
- 13:30 – 16:00 Mittagspause
- 16:00 – 18:30 Integration & Übungs-Session

### 3.Tag

#### Dienstag, 30. September 2025

- 7:30 – 8:00 Bewegung in den Morgen
- 9:00 – 9:30 Atemmeditation
- 10:00 – 13:30 Resonanzprozesse / Selbstbegegnungen (3), mit kleiner Pause
- 13:30 – 16:00 Mittagspause
- 16:00 – 18:30 Integration & Übungs-Session

### 4.Tag

#### Mittwoch, 1. Oktober 2025

- 7:30 – 8:00 Bewegung in den Morgen
- 9:00 – 9:30 Atemmeditation
- Ggf. gemeinsame Bootstour mit Manolis und gemeinsamen Abendessen

### 5.Tag

#### Donnerstag, 2. Oktober 2025

- 7:30 – 8:00 Bewegung in den Morgen
- 9:00 – 9:30 Atemmeditation
- 10:00 – 13:30 Resonanzprozesse / Selbstbegegnungen (3), mit kleiner Pause
- 13:30 - 16:00 Mittagspause
- 16:00 – 18:30 Integration & Übungs-Session

### 6.Tag

#### Freitag, 3. Oktober 2025

- 7:30 – 8:00 Bewegung in den Morgen
- 9:00 – 9:30 Atemmeditation
- 10:00 – 13:30 Austausch über die gemeinsamen Tage –  
Abschlussresonanz in der Gruppe

## AGB

---

### Seminarleitung

Anke Luttkus & Susana Walter

Maximal 12 Teilnehmende. Bei geringer Anmeldezahl behalten wir uns eine Absage vor. Die Anmeldegebühr wird in diesem Fall vollständig erstattet.

### Seminargebühr

825,- € pro Teilnehmer/in

780,- € Early Bird bei Anmeldung bis zum 15.02.2025

inkl. Getränke und Snacks

### Anmeldung

per E-mail [praxis@soulbody.de](mailto:praxis@soulbody.de) oder [post@therapiezentrum-pankow.de](mailto:post@therapiezentrum-pankow.de)

**und** einer Anzahlung von 300,- €

bis zum 25.03.2025 (Kontoeingang) auf folgendes Konto:

Anke Luttkus

IBAN DE97 1005 0000 1914 0098 74

BIC BELADEBEXXX

Verwendungszweck: Anzahlung Seminar Kreta & vollständiger Name

Bitte überweisen Sie die 2. Rate der Seminargebühren

bis zum 25.06.2025 auf obiges Konto.

Verwendungszweck: 2. Rate Seminar Kreta & vollständiger Name

Sobald Ihre verbindliche Anmeldung eingegangen ist, erhalten Sie von uns alle nötigen Informationen.

Manchmal geschehen unvorhergesehene Dinge. Sollten Sie trotz ihrem Wunsch, nicht teilnehmen können, geben Sie Ihren Platz an andere Interessierte weiter. Sollten Sie absagen müssen, gelten folgende **Storno-Bedingungen**:

Bis 10.04.2025 100% Rückzahlung der Gesamtsumme

bis 30.06.2025 90% Rückzahlung der Gesamtsumme

bis 11.08.2025 50% der Gesamtsumme

ab 12.08.2025 ist der volle Betrag fällig

Wir empfehlen eine Seminar-Rücktrittsversicherung abzuschließen, die sowohl die Seminarkosten als auch die Unterkunftskosten umfasst. Auch viele Reise-Rücktrittsversicherungen enthalten entsprechende Klauseln. Außerdem empfehlen wir Ihnen Ihre Gesundheitskasse auf Auslandsbedingungen zu überprüfen und ggf. eine Auslandskrankenversicherung abzuschließen.

### Seminar-Ort und Unterbringung

Das Iremia Seminarzentrum bietet verschiedene Appartements, jeweils mit eigenem Bad, kleiner Küche und eigener Terrasse ausgestattet.

Auf der Website [www.iremia-kreta.de](http://www.iremia-kreta.de) finden Sie alle Unterkunftsmöglichkeiten mit Fotos und Preisen. Zur Buchung wenden Sie sich bitte direkt an das Seminarzentrum.

### IREMIA – Seminar-Center on Crete

Michael Handtmann und Ina Meyer

[iremia.kreta@gmail.com](mailto:iremia.kreta@gmail.com)

GR – 70400 Dyskos / Crete