



MOVE your body, MOVE your soul!

Intensivseminar für Frauen auf Kreta vom 11. – 18.10.2025

Kennen Sie das? Sie wünschen sich Wandel und Lebendigkeit, sind motiviert und wollen sich neue Ziele setzen, erleben jedoch Vieles als anstrengend und irgendetwas scheint Ihnen im Wege zu stehen? Sie sehnen sich nach dem tief empfundenen Gefühl leichten Herzens in den Tag zu starten?

Wir bieten Ihnen an, im Rahmen eines einwöchigen Intensivseminars im Süden Kretas ihren inneren Impulsen und körperlichen Zeichen auf die Spur zu kommen. In täglich sechs bis sieben Stunden angeleiteter Bewegung zu Wasser und an Land werden Sie zur Spurenleserin ihres Körpers: Was macht mich wach, neugierig und lebendig? Was hindert mich flexibel zu sein und Kraft zu schöpfen?

Der Schwerpunkt des Seminars liegt im aktiven Erkennen und Einüben neuer Bewegungsmöglichkeiten und Haltungen. Wir erleben Ruhe und schaffen Kraft, ermöglichen Flexibilität und

Balance und erfahren eine ganz neue Art des *Dahingleitens* – nicht nur im Wasser. Abwechslungsreiche Übungen und Körpererfahrungen werden unsere Tage strukturieren und lassen uns erkennen, wie untrennbar die physischen und psychischen Seiten des Lebens ineinander verwoben sind: Richten wir uns innerlich auf, können wir uns im Alltag neu ausrichten.

Treten Sie einen Schritt zurück, um aus neuem Blickwinkel erforschen zu können, was Sie wirklich berührt und bewegt. Begegnen Sie Ihren eignen Themen. Wollen Sie in sich hineinhorchen und mit Liebe und viel Bewegung Schritt für Schritt neu erproben? Es ist viel sprudelndes Leben in uns, wenn wir Raum schaffen, um den inneren Impulsen freien Lauf zu gewähren. Dieses Seminar könnte ein Anfang sein. *MOVE!*

Wir freuen uns auf Sie !

Tanja Smolenski & Susana Walter

Seminarleitung

In unserer Seminarwoche kommen folgende Übungstechniken zum Einsatz:

- systemisches Coaching
- TRE® Übungen
- Basic Energy Exercises
- Somatic Movement
- Vagusnerv-Aktivierung
- Schwimmen nach Total Immersion
- Elemente des Aqua-Fitness und des Freiwasserschwimmens
- Mobility Training
- tiefenmuskulärer Aufbau
- Atemmeditation
- Watsu®-Übungen

Tagesablauf

08:00-08:30

Treffpunkt Strand:

Bewegung in den Morgen – Flexibilität und Aufrichtung

08:30-10:00

Bewegung am und im Meer

10:00-11:00

Pause: zurück zum Seminarzentrum und Frühstückszeit

11:00-13:00

Atemmeditation, Übungen zur Regulierung des Nervensystems, Austausch über Erlebtes, Fragen, Ausblicke

13:00-16:00

Mittagspause

16:00-17:00

Treffpunkt Strand:

Bewegung am und im Meer

17:00-17:30

zurück zum Seminarzentrum

17:30-18:30

Bewegungs-Session für Entspannung und tiefenmuskulären Aufbau

Bei Interesse an gemeinsamen Ausflügen variieren wir.

Gemeinsame Ausflugsoptionen:

u.a. Bootsfahrt mit anschließendem Abendessen (vor Ort buchbar), Sonnenuntergangswanderung mit Picknick, Saturday Night ‚Disco‘.

Seminarleitung

Die Seminarleitung liegt bei
Tanja Smolenski und Susana Walter.

Susana Walter

arbeitet seit 2004 als Psycho- und Körpertherapeutin in eigener Praxis in Berlin, www.soulbody.de. Sie nimmt die körperlichen wie seelischen Anzeichen von Überforderung und Stress als wichtige Hinweise um zu einer gesunden inneren Balance und Auf-/Ausrichtung zu finden.

Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Somatic Experiencing® Practitioner, Aquatische Körperarbeit-Watsu® Practitioner, dipl. Kinderkrankenschwester, Tanztherapeutin, u.a.

Tanja Smolenski

ist Soziologin und war lange als Führungskraft tätig. Sie arbeitet heute als Organisationentwicklerin und systemische Business-Coach in Berlin. Sie liebt neue Erfahrungen und Perspektivwechsel auf Vertrautes. Sie eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten Ihrer Eigenwahrnehmung und schafft Weitungen und Spielräume durch eine ganz neue Art des Schwimmens und Schwimmenlernens. Tanja ist Wassermensch durch und durch, u.a. als Wasserballerin, Kajakfahrerin, Rettungsschwimmerin und Aqua-Fitness-Trainerin.

Wir stehen Ihnen gerne zur Seite und freuen uns auf Sie! Wir laden Sie herzlich ein, auf Ihrer persönlichen Entdeckungstour auf Kreta dabei zu sein! Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich gerne per Mail an uns: praxis@soulbody.de

Tanja Smolenski und Susana Walter

Seminarmodalitäten

Leistungsumfang:

Das Seminar umfasst die oben beschriebenen Aktivitäten. Anreise, Unterkunft und Verpflegung sind von den Teilnehmerinnen zu tragen. Seminarge tränke und kleine Seminar-Snacks werden gestellt. Ebenso ein Willkommensessen am Anreisetag.

Seminargebühr:

940,- € pro Person
inkl. Seminarge tränke und Snacks
870,- € Early Bird bei Anmeldung und
Kontoeingang bis zum 15.02.2025

Anmeldung und Kontoverbindung:

Die verbindliche Anmeldung erfolgt per Email und mit einer Anzahlung von 350,-€ bis zum 31.03.2025 (Kontoeingang) auf folgendes Konto:

Susana Walter
IBAN DE26 6609 0800 0007 2617 72
BIC GENODE61BBB
Verwendungszweck:
Anzahlung Seminar Kreta & vollständiger Name

Bitte überweisen Sie den Restbetrag der Seminar gebühren bis zum 10.07.2025

Verwendungszweck:
Seminargebühr Seminar Kreta & vollständiger
Name.

Sobald Ihre verbindliche Anmeldung eingegangen ist, senden wir Ihnen alle nötigen Informationen zu. Für weitere Fragen schreiben Sie uns gerne eine Email.

Ausfall und Erstattung:

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

Bis 10.04.2025 100% Erstattung der Seminargebühr
bis 30.06.2025 80% Erstattung der Seminargebühr
bis 11.08.2025 40% Erstattung der Seminargebühr
ab 12.08.2025 besteht kein Anspruch auf Erstattung. Die volle Seminargebühr ist fällig.

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

Unterkunft:

Das Iremia Seminarzentrum bietet verschiedene Apartments, jeweils mit eigenem Bad, kleiner Küche und eigener Terrasse ausgestattet. Auf der website www.iremia-kreta.de finden Sie alle Unterkunftsmöglichkeiten mit Fotos und Preisen. Zur Buchung wenden Sie sich bitte direkt an das Seminarzentrum.

Seminarort und Unterbringung:

www.iremia-kreta.de
IREMIA – Seminar-Center on Crete
Michael Handtmann und Ina Meyer
GR – 70400 Dyskos / Crete

Anreise und Abreise:

Der 11.8. ist als Anreisetag mit Begrüßungessen am Abend vorgesehen, der 18.11. als Abreisetag. Wir empfehlen nach Heraklion zu fliegen. Für die Weiterfahrt bietet sich ein Leihwagen oder ein Taxi an (ggf. auch Sammeltaxi p.P. je nach Personenanzahl zw. 20 und 45 Euro pro Strecke).

Rechtliche Informationen:

Ihre Daten werden zu keinem anderen Zweck als der Durchführung des Seminars gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben und gem. DSGVO gehandhabt. Die Anmeldung per Email plus Überweisungseingang gilt als verbindlich. Stornierungsbedingungen gemäß vorliegender „Informationen zum Seminar“. Von unserer Seite wird eine Rechnung ausgestellt und per Mail an Sie verschickt.

Kontakt:

praxis@soulbody.de