



COACHING MIT HERZ

Christina Ebert • Sandra Waldspurger



# «einfachSein»

Finde zurück zu deiner inneren Mitte

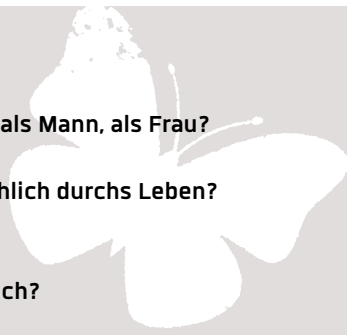
## Ferienseminar auf Lesbos (Griechenland) 11. bis 18. September 2019

*einfachSein* bedeutet, in Achtsamkeit den gegenwärtigen Moment zu erleben, alle Sinne auf das JETZT zu richten und daraus Kraft, Inspiration und Energie zu schöpfen.

Erlebe dieses ungemein entschleunigende Gefühl des *einfachSeins* in unserem Ferienseminar auf der griechischen Insel Lesbos. **Raus aus dem Kopf**, raus aus dem Hamsterrad der Gedanken, rein ins Wahrnehmen von dem, was wirklich wichtig ist in unserem Leben – rein ins *einfachSein*.



- Welche Macht haben deine Gedanken?
- Was sind deine Werte und Bedürfnisse als Mann, als Frau?  
– Und stehst du für sie ein?
- Mit welchem Gefühl gehst du hauptsächlich durchs Leben?
- Wo stehst du dir häufig selbst im Weg?
- Kannst du vergeben?
- Was bedeuten Hingabe und Liebe für dich?
- Wie kannst du ehrlich kommunizieren?
- Was braucht es für einen gesunden Körper?



Im gemeinsamen Austausch suchen wir Antworten auf diese und viele andere Fragen und finden neue **Möglichkeiten**, mit **Leichtigkeit** und **Vertrauen** dem Fluss des Lebens zu folgen. Wir werden mentale Blockaden lösen und körperliche Beschwerden aktiv angehen und vor allem das bewusste, **einfachSein** erfahren: Präsent sein im Hier und Jetzt.

Eine Woche **lachen**, **wandern**, den liebevollen und freundlichen **Menschen näher kommen**, die üppige Natur und das köstliche Essen in romantischen Tavernen am Meer **genießen** – kurz: Eine Woche, in der du **einfach** nur du selbst **Sein** darfst!

#### Auf was kannst du dich freuen?

Alles ist während dieser Woche freiwillig. Einziger Fixpunkt ist unser tägliches **2-stündiges Seminar**. Dennoch schaffen wir Strukturen im Tagesablauf. Wer möchte, kann sich mit uns jeden Morgen durch ein einfaches Körpertraining (Faszientraining) in den Tag einstimmen und dadurch positive Gesundheitseffekte erleben.

Ansonsten nutzen wir die Zeit für **Wanderungen**, einen Bummel durch das Städtchen oder entspannen uns ganz einfach am Strand, am Pool oder an einer heißen Quelle. Umrahmt von griechischer Musik lassen wir den Tag bei einem **gemeinsamen Nachtessen** in einer der vielen tollen Tavernen stimmungsvoll ausklingen.

Um den individuellen Charakter dieses Seminars zu wahren, ist die **Teilnehmerzahl auf 14** beschränkt.

#### Seminarleitung:

**Sandra Waldspurger**, Körpertherapeutin und Coach  
**Dr. med. Christina Ebert**, Internistin, Palliativmedizinerin und Coach

#### Seminarzentrum:

**Milelja Inselgarten in Molivos**, [www.milelja-inselgarten.com](http://www.milelja-inselgarten.com)  
Unterkunft inkl. Frühstück im Doppelzimmer ab 290€,  
im Einzelzimmer ab 385€/Person/Woche.

#### Seminarpreis:

**600€**, Frühbucher zahlen **bis zum 31.1.19: 500€**. Ausgaben für Essen, Getränke und Transporte werden untereinander aufgeteilt. (ca. 250€/Person und Woche)

#### Deutsche Bankverbindung:

Wartburgsparkasse Bad Salzungen BLZ 84055050  
Konto Nr. 1210000241

#### Schweizer Bankverbindung:

Sandra Waldspurger, 8309 Nürens Dorf  
Zürcher Kantonalbank, Konto 80-151-4, IBAN: CH06 0070 0350 0468 7603 2

#### Flugticket:

nach Mytilene (Lesbos). Infos bei Anmeldung

Wir freuen uns sehr auf eine spannende Zeit mit dir.

*Christina und Sandra*



Mehr über uns auf: [www.coaching-mit-herz.ch](http://www.coaching-mit-herz.ch)

Sandra Waldspurger • Auf der Halde 1 • CH-8309 Nürens Dorf • +41 79 474 83 56 • [sandra@coaching-mit-herz.ch](mailto:sandra@coaching-mit-herz.ch)  
Dr. med. Christina Ebert • Lindentor 6 • DE-36433 Bad Salzungen • +49 170 477 42 73 • [christina.ebert.54@gmail.com](mailto:christina.ebert.54@gmail.com)