



Geh Dich Frei

Gefühlte Wege der Erkenntnis

Reisen

GEH DICH FREI Urlaub in Duino / Italien

16. – 22. September 2018

GEH DICH FREI & MEDITATION &
YOGA & MEE(H)R – HEBE DEIN UNENTDECKTES POTENTIAL –
LEBE LEICHTER & FREUDVOLLER

Ablauf der Reise

Diese Reise richtet sich an Menschen die eine neue Sichtweise auf ihr Leben gewinnen wollen. An jene die spüren, dass in ihnen ein noch verborgenes Potential schlummert, welches gelebt werden möchte.

An Frauen und Männer, die sich selber tiefer kennen lernen möchten und dabei das Leben genießen wollen. Lachen, Stille, Bewegung, herrliches Essen und eine Villa am Meer – alles was das Menschenherz begehrt.

DIE TAGE HABEN EIN GRUPPENDYNAMISCHES PROGRAMM, WELCHES AUS FOLGENDEN INHALTEN BESTEHT:

- Wanderungen auf herrlichen Wegen hoch über Triest
- im Park von Miramare wandeln
- inspirierend Gehen auf dem Rilke Weg
- Triest erkunden – Cafés, shoppen, Stadt
- im Meer baden, eigener Badezugang und am Pool die Seele baumeln lassen, die Sonnenuntergänge bestaunen
- in der Stille verweilen
- das Potential niederschreiben
- in schönster Umgebung Zukunft kreieren :-)
- gemeinsam das Leben feiern

Aufbau der Seminarinhalte

GEH DICH FREI – GEFÜHLTE WEGE DER ERKENNTNIS

Die Magie des Gehens kann dein Leben leicht und einfach werden lassen. Wir Wieder-Erlernen und Üben das Unbewusste beim Gehen von Entscheidungen und Herausforderungen beruflich wie privat nutzbar zu machen. (Gleichnis v. Erbse : Fußballfeld)

- wir tauchen tief in dein unentdecktes Potential ein
- um im Inneren freizulegen, was im Außen sichtbar werden soll.

YOGA

90 Minuten am Morgen Zeit in wunderbarem, mediterranen Ambiente Erlebtem, Erfahrenem, Erkanntem Raum zu geben.

- entspannen und ausgleichen
- eintauchen in neue und doch auch natürliche Bewegung
- Verbindung zum Körper und somit zum Dasein stärken
- sich selber genießen

MEDITATION

- gemeinsam still sein
- dem beginnenden neuen Tag bewusst begegnen
- lauschen anstatt zu horchen

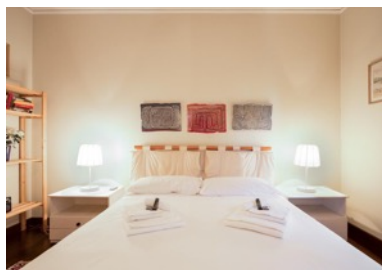


Tagesablauf

- 7:00 – 7:30 MEDITATION
- 7:30 – 8:30 YOGA
- Anschließend köstliches FRÜHSTÜCK auf der Terrasse mit Meerblick :-)
- Tagesausflüge, Wanderungen, Triest erkunden, am Pool oder am Meer entspannen.
- 17:00 – 18:30 GEH DICH FREI mit Regina Hauser
- ca. 19:30 ABENDESSEN / Gertraud ist für die köstliche vegetarische Küche zuständig.

Unser Tagesablauf hat einen fixen Rahmen.

Der Rest der Zeit wird variabel je nach Gruppendynamik gestaltet.



Organisatorisches

TERMIN

16. bis 22. September 2018

ADRESSE

Loc. Duino Aurisina
Via Cernizza 67 G1
34011 Dino / Italien

KOSTEN & ANREISE

GEH DICH FREI URLAUB – ALL INKLUSIVE

- Yoga & Meditation
- Vollpension – vegetarisches Essen mit Liebe gekocht
- Nächtigung in einer herrlichen italienischen Villa in 2-Bett-Zimmern
- Garten & Pool & Meerblick & Meerzugang
- Reiseleitung und Ausflugsorganisation
- Die Anreise erfolgt in Eigenregie, es können Fahrgemeinschaften gebildet werden.
- Es ist eine Anreise mit dem Zug (Bahnhof Triest) oder einem Bus (Flixbus) möglich.
- **Gesamtpreis: € 1050,—**

Reiseleitung & Anmeldung

REGINA HAUSER

GEH DICH FREI INSTITUT

- www.geh-dich-frei.at
- Phone: +43 699 195 262 40
- Email: info@geh-dich-frei.at

Team

SANDRA SCHWAGER

DIPL. YOGALEHRERIN

„Yoga begleitet mich seit ca. 20 Jahren in all seinen Facetten und Tiefen. Yoga interessiert mich, weil es mich vor allem abseits der Matte wach hält über mich und mein Leben nachzudenken. Und die Antworten auf manche Fragen sind oft verblüffend einfach. Seit 2009 gebe ich Yoga in Form von Unterricht (seit 2016 im eigenen Studio innen.raum., Perg) weiter. Yoga ist eine Weisheit, die unter anderem Entwicklung und Evolution lehrt, daher ist mir Weiterbildung im Bereich Bewegungsforschung, Anatomie und Physiologie ein großes Anliegen. So ergänzen sich Tradition und modernes Wissen zu einer für mich sinnvollen Yogapraxis.“

www.sandraschwaiger.com



REGINA HAUSER

REISELEITUNG & GRÜNDERIN GEH DICH FREI INSTITUT

„Mit Menschen zu reisen, ist das Herzstück meiner Arbeit. Ich genieße es an schönen Plätzen Persönlichkeitsentwicklung anzubieten. Die Reisen beinhalten die Fülle des Lebens.“

www.geh-dich-frei.at



GERTRAUD HUBER

KÖCHIN

„Kochen ist meine Leidenschaft. Ich liebe es kreativ tätig zu sein, dies mit dem Kochen zu verbinden macht für mich die Lust am Leben aus. Ich genieße es bei Seminaren für das leibliche Wohl zu sorgen.“

