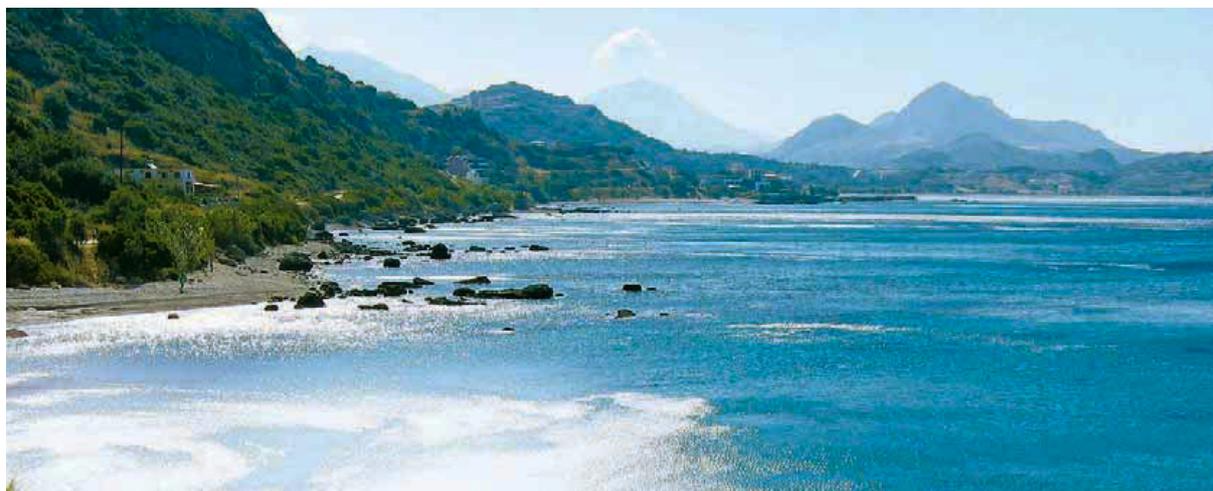


## GRIECHENLAND | KRETA in sel der götter und mythen seminare



### infos - allgemeines - seminare

ein reiseangebot der partnerfirma von  
 andersreisen – *kreativ*

#### Klimatabelle

Alle angegebenen Werte sind Durchschnittswerte.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperaturen/°C	16	16	17	20	24	28	29	30	28	25	22	18
Sonnenschein/Tag	4	5	6	8	10	12	13	12	10	7	6	5
Wassertemperatur	16	15	16	17	19	22	24	25	24	23	21	17

Zeitvergleich: 12.00 in Deutschland = 13.00 auf Kreta



#### souda mare kreta – kreativ & meditativ

willkommen am (fast) südlichsten punkt europas - auf der in sel des minos in plakias! schon zeus, in der gestalt eines stiers, entführte die phönizische königstochter europa und verführte sie hier. im zentrum der südküste – direkt afrika gegenüber – liegt das malerische plakias mit ursprünglichen bergdörfern, tiefen schluchten, bizarren berglandschaften und kleinen buchten mit glasklarem wasser.

mit über 300 sonnentagen im jahr, gehört kreta zu den sonnenreichsten plätzen in europa. baden ist von april bis in den november hinein möglich. das meer hier gehört zu den saubersten gewässern des mittelmeeers und ist ein paradies für delphine, meeresschildkröten und robben. der hohe salzgehalt des wassers hat heilende wirkung und trägt zur entspannung und zum wohlbefinden bei.

**souda mare** ist kein club oder spirituelles zentrum und unterscheidet sich in vielen punkten von unseren anderen projekten. vor allem finden alle angebote in einem kleineren rahmen statt. sie wohnen in familienhotels, die von den griechischen eigentümern persönlich geführt werden. obst und gemüse stammen vielfach aus dem eigenen garten. der schwerpunkt unserer angebote liegt auf dem kreativsektor und ermöglicht mit qualifizierten künstlern und kursleiter/innen ein intensives erlebnis. zum strand mit seinem saubereren, glasklarem wasser ist es nur ein katzensprung.

bei unseren wander- und ausflugsangeboten bekommen sie einen einblick in die seele kretas, wie es in dieser form selten zu finden ist.



### **souda mare - ein platz der begegnung**

für alle, die ruhe & entspannung in kleinen gruppen suchen - abseits vom massentourismus - ist dies der geeignete platz.

### **anreise**

mit dem flugzeug von allen grösseren abflughäfen deutschlands, österreichs und der schweiz nach chania oder heraklion. hauptanreisetag ist der samstag. der taxitransfer (fahrtzeit ca. 1 ½ std.) ist bei 3-4 personen pro wagen kostenlos. ansonsten kann ein zuschlag von bis zu € 65.- pro strecke/wagen entstehen.

gerne buchen wir Deinen flug zum aktuellen tagespreis.

### **ort /lage**

einst der geheimtipp von rucksacktouristen, hat sich 40 km südlich von rethymnon, um den badeort plakias, eine region für individualtouristen entwickelt, mit herrlichen sandstränden, tavernen. eine gute infrastruktur locktheute viele stammgäste jahr für jahr an. etwas abseits vom hauptort endet eine sackgasse in der soudabucht. hier wurden einige privatquartiere, zwei tavernen und zwei kleine hotels gebaut. von hier aus kann man durch olivengärten hinauf zum alten, heute verlassenen ort finikas steigen, der dem ganzen tal seinen namen gegeben hat. einkaufsmöglichkeiten, cafes, souvenirläden und alles was das touristenherz begehrt, befindet sich im ca. 2,5 km entfernten plakias.



### **unterkunft**

die zwischen palmen & vielen pflanzen schön eingewachsenen hotels souda mare & phönix beherbergen unsere kursteilnehmenden in zweibettzimmern – griechisch eingerichtet, teils mit klimaanlage, mit dusche/wc/balkon oder terrasse mit freiem blick auf die weite bucht & das meer. eine idyllische badebucht mit zwei tavernen, wenige minuten zu fuss entfernt, lädt mit feinem kiesel-/sandstrand & kristallklarem wasser zum baden und sonnen ein. einige seminare finden in der damnoni bucht im haus paradiese statt.



hotel souda mare

### **hotel souda mare**

unser haupthaus liegt nur wenige schritte von der gleichnamigen bucht entfernt. es verfügt über 17 einfache doppelzimmer mit dusche, wc, balkon oder terrasse. alle zimmer sind zur meerseite & mit naturholzmöbel eingerichtet. die vielen, liebevoll gepflegten pflanzen, umranken das gebäude. in einigen zimmern ist eine klimaanlage installiert, die gegen aufpreis dazu gebucht werden kann.



hotel phoenix

### **hotel phoenix**

das kleine familienhotels wurde vor 18 jahren gebaut & ist ebenfalls unter griechischer leitung. es liegt auf dem nachbargrundstück. alle 17 doppelzimmer, teils mit klimaanlage (extra zu bezahlen), sind einfach & zweckmässig mit traditionellen möbeln eingerichtet. sie verfügen über dusche, wc, balkon oder terrasse. die glastüren aller zimmer münden auf eine kleine loggia mit tisch & stühlen teils zur meerseite, teils zur gartenseite, alle mit blick zum libyschen meer.



hotel damnoni paradise

### **hotel damnoni paradise**

liegt östlich von plakias. es ist umgeben mit alten palmen & bougainvillea, einem romantisch eingewachsenen grossen garten & nur 10 gehminuten vom strand damnoni entfernt. das



familienhotel, geführt von einer jungen griechin, verfügt über 22 einfache doppelzimmer, studios & appartements mit dusche, wc, balkon oder terrasse. alle zimmern mit kühltschrank & teilweise mit klimageräten (gegen aufpreis). einkaufsmöglichkeiten & tavernen sind ca. 300 m entfernt. der badeort plakias ca. 1,5 km. weitere idyllische badebuchten, teils textilfrei, sind in nächster umgebung.

#### verpflegung

das einfache griechische frühstücksbüfett mit frisch gepresstem orangensaft wird im restaurant oder bei morgensonne im freien auf der terrasse mit blick auf meer eingenommen. in unmittelbarer nähe befinden sich zwei tavernen mit einem abwechslungsreichen & schmackhaften angebot an typisch griechischen fleisch-, fisch- und vegetarischen gerichten.



**offenes programm** siehe detailprospekt dazu

**03.05. - 28.06. und 30.08. - 25.10.2008**

macht lust auf so vieles und findet an vier tagen in der woche statt. es lädt ein zum ausprobieren, experimentieren & schnuppern. es schafft die möglichkeit eines individuellen urlaubs in einer kleinen gruppe gleichgesinnter. die teilnahme ist frei und jeder urlaubstag kann neu gestaltet werden – spannend und entspannend zugleich.

eine auswahl aus der angebotspalette:

- wandern
  - klettern
  - bogenschiessen
  - tanz
  - griechisch-unterricht
  - massagen
  - malen
  - singen
  - yoga
  - meditation und mehr ...
  - ausflüge mit wasser-taxi (ab 5 P pers)
  - kartenlegen
  - horoskop-analyse
- was wann stattfindest, findest du unter [www.andersreisen.ch](http://www.andersreisen.ch)

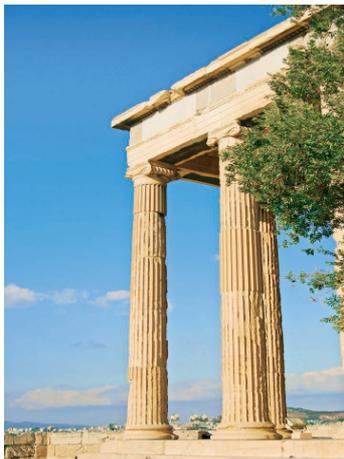
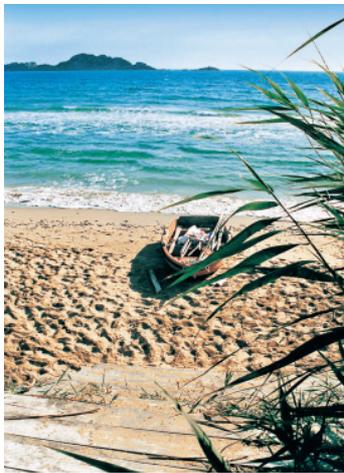


eintauchen in die welt der fantasie, der farben, der töne. die freiheit zu sein genießen!  
wir heißen Dich herzlich willkommen!

**internationale tanzworkshops im hotel souda mare, 28.06. bis 26.07.2008** siehe detailprospekt dazu

**tanz ist sichtbar ausgedrückte lebensfreude!**

→ →



## seminar-programm - intensivkurse

### reisetermine - intensivkurse

10.05. – 28.06.2008 und 30.08. – 18.10.2008

termin	kursthema	referent	hotel	preis
10.05.–17.05.	alexander-technik	jana m. dobrick	phönix	1170,00
10.05.–17.05.	fladenbrote	femke martelhof	damnoni	1170,00
17.05.–24.05.	steptanz	jana dobrick	phönix	1170,00
17.05.–24.05.	meditation frauen	ullu schmülling	damnoni	1170,00
24.05.–31.05.	lach-yoga	heiner uber	phönix	1170,00
24.05.–31.05.	zeichnen, malen	brian bagnall	phönix	1170,00
24.05.–07.06.	zeichnen, malen	brian bagnall	phönix	1740,00
31.05.–07.06.	zeichnen, malen	brian bagnall	phönix	930,00
31.05.–07.06.	labyrinth-yoga, tanz	angelika feld	phönix	1170,00
07.06.–14.06.	materialkollagen	gabi düwelhenke	phönix	1170,00
07.06.–14.06.	partnermassage	andrea röder	damnoni	1170,00
07.06.–14.06.	fladenbrote	femke martelhof	damnoni	1170,00
14.06.–21.06.	schamanismus	leonardo sánchez	damnoni	1170,00
14.06.–28.06.	taijijuan & malen	u.deetz/m.armena	phönix	1740,00
21.06.–28.06.	didgeridoo	felice limacher	damnoni	1170,00
30.08.–06.09.	flamenco	belinda schwarz	souda	1170,00
06.09.–13.09.	stressbewältigung	susanne sierich	phönix	1690,00
13.09.–20.09.	fladenbrote	femke martelhof	damnoni	1170,00
27.09.–04.10.	tongola-sing dich frei	ronja c. fürbass	souda	1170,00
04.10.–11.10.	fladenbrote	femke martelhof	damnoni	1170,00
11.10.–18.10.	stressbewältigung	susanne sierich	phönix	1690,00

es besteht kein anspruch auf präsenz des erwähnten seminarleiters. diese/r kann auch durch einen gleich qualifizierten leiter ersetzt werden kann. die teilnehmenden garantieren, dass sie sich in der lage fühlen an den teilweise intensiven gruppenprozessen teilzunehmen und bereit sind, für sich selbst die verantwortung zu übernehmen.  
mindestteilnehmerzahl: 6 personen

### leistung

- unterkunft zu zweit im dz mit du/ wc/balkon oder terr (halbe dz-buchungen sind möglich, sofern eine gegenbuchung erfolgt. ansonsten wird der ez-zuschlag erhoben)
- griechisches frühstücksbuffet
- 2 x abendessen
- kursgebühr
- taxitransfers von chania oder heraklion zum seminarort (samstags); alternativen per linienbus bedingt möglich.

**aufpreise:** dz als ez: 200.-/ woche

**begleitperson** ohne kurs 650.-/ woche im dz mit kursteilnehmer  
**urlaubsverlängerung** nach/vor kurs sind bei zimmerverfügbarkeit möglich, bitte anfragen!



## innere und äussere balance durch die alexander-technik

10.05. – 17.05.08

### das eigene sein neu entdecken

JANA M. DOBRICK musik- und theaterpädagogin m.a., steptänzerin, kleinkünstlerin, lehrerin für f.m. alexander-technik (g.l.a.t.). musikschularbeit, freie lehrfähigkeit in der erwachsenenbildung, sowie freie praxis im raum münchen.

in einem wohlthuenden und kraftvollen ambiente erkunden wir spielerisch die verblüffende wahrheit: »das richtige geschieht von selbst... wenn wir nicht stören« (f.m. alexander, 1869-1955). durch leichte unterstützung mit den händen und verbale anweisungen führe ich Sie dahin, eingefahrene und ungünstige gewohnheiten (bewegung, denken, handeln) zu erkennen und - für einen augenblick - wegzulassen. entdecken Sie, alltägliche dinge auf eine neue und überraschend leichte weise zu tun. erfahren Sie dadurch eine innere und äussere aufrichtung! equipment wie musikinstrument, tanzschuhe, tennisschläger etc. gerne mitbringen!

5 kurstage mit 4 std./tag | preis 1170,-



## steptanz: rhythmus – leichtigkeit – lebensfreude

17.05. – 24.05.08

### musik mit den füssen – tanzen als ganzer mensch

JANA M. DOBRICK musik- und theaterpädagogin m.a., steptänzerin, kleinkünstlerin, lehrerin für f.m. alexander-technik (g.l.a.t.). musikschularbeit, freie lehrfähigkeit in der erwachsenenbildung, sowie freie praxis im raum münchen.

»step-tanz ist ein mit den füssen getrommeltes morsezeichen an mutter erde mit der bitte, die schwerkraft aufzuheben« (fred astaire). körperlicher tanz und perkussion der füsse verbinden sich im steptanz zu einer einheit. ausgehend von der musik, setzen wir impulse in körperliche bewegung, ausdruck und klang um: eine choreographie entsteht! wir arbeiten individuell an leichtigkeit und effizienz der bewegung, natürlicher aufrichtung, körperbewusstsein und ausdruck. wir entdecken dabei unsere lebensfreude und leichtigkeit als ganzer mensch! anfänger erlernen eine solide grundtechnik des steptanzes; fortgeschrittene können ihre technik verfeinern und tempo gewinnen. bitte schuhe mit ledersohlen oder stepschuhe mitbringen!

5 kurstage mit 4 std./tag | preis 1170,-



## fladenbrote & mehr ...

### backen und kochen – ausdruck mediterranen geniessens

10.05 – 17.05.08 | 07.06 – 14.06.08

13.09 – 20.09.08 | 04.10. – 11.10.08

FEMKE MARTELHOF geb. in amsterdam, lebte in london und arbeitete dort 17 jahre lang in einer reihe von vegetarischen top-restaurants als chef ihres fachs. danach führte sie eine erfolgreiche taverne auf kreta, wo sie auch heute überwiegend lebt.

fladenbrote gibt es seit 2000 jahren in jeder kultur. sie zu backen und dann zu essen, bereitet viel spass und schenkt zufriedenheit. in diesem kurs werden wir fladenbrote der verschiedenen mittelmeer-länder zubereiten, mal mit, mal ohne hefe. dazu kreieren wir kleine köstlichkeiten (mezze), die fladenbrote traditionell ergänzen. ausserdem werden wir einen ausflug zu einem grossen wochenmarkt unternehmen und alles für einen gemeinsamen lunch einkaufen & danach diesen auch zubereiten.

5 kurstage mit 4 – 6 std / tag | preis 1170,-



## lausche deinem lied des lebens

17.05. – 24.05.08

**meditationskurs für frauen: durch gewahr-sein lebensfreude spüren.**

ULLU SCHMÜLLING geb. 1955, durch viele reisen in buddhistische länder inspiriert. seit 25 jahren sehr intensives studium und praxis des buddhismus. pers. schulung bei ayya khema, sogyal rinpoche, sakyong mipham. begegnung mit dem dalai lama. ausbildung in geistes-training und kontemplativer psychologie.

zeitdruck, überforderung und gedankenmüll entfernen uns von unserem eigenen lebensgefühl. durch stille tage in achtsamkeit mit freudvollen übungen am meer und in der natur wirst du befähigt, deine eigene innere lebensmelodie wieder zu hören. indem du dich selbst wieder findest, öffnest du dich wieder für neue erlebnisse. das seminar vermittelt grundtechniken des geistestrainings eingerahmt von spielerischen achtsamkeitsübungen, die du auch mit in den alltag nehmen kannst. walking – meditation, energieübungen, augen-bilder und mantra-singen weben sich abwechslungsreich in unsere erfahrung von stille ein. es gibt genügend freizeit, um die gemachten erfahrungen zu vertiefen und die schöne umgebung zu geniessen. befreit vom druck des unkontrollierten denkens wirst du im rückreisegepäck hilfreiche methoden für zen im alltag mit nach hause nehmen.

5 kurstage mit 4-6 std./tag | preis 1170.-



## die happy-mind-methode ®

24.05. – 31.05.08

**hasya-yoga (lach-yoga)**

HEINER UBER geb. 1951, studium germanistik & neurophilosophie, buchautor, intensive beschäftigung mit hasya-yoga während diverser indienaufenthalte. coach.

jeder macht es. jeder mag es, alle kennen es, alle können es. und fängt einer an, machen alle mit: lachen ist gesund, es stärkt das immunsystem, fördert die kreativität und das soziale miteinander, hilft konflikte lösen und macht fit im beruf wie im alltag. intensives lachen verändert unser denken und macht uns zu rundum positiv gestimmten menschen. intensives lachen »schaltet« im gehirn glückssignale an, es macht stark in krisenzeiten und hat positive auswirkungen auf die selbstheilungskräfte. aber wie schafft man es, sich glücklich, erfolgreich und gesund zu lachen? auf diese frage gibt das seminar antwort – mit einer portion heiterer theorie und viel, viel praxis. hasya-yoga ist einfach in seiner anwendung, es bedarf weder vorkenntnisse noch beinhaltet es körperlich anstrengende und komplizierte übungen. das seminar ist für anfänger und fortgeschrittene geeignet.

5 kurstage mit 4 std./tag | preis 1170.-



## lust am zeichnen und malen

24.05. – 31.05. 5 kurstage je 4-6 std. | preis 1170.-

24.05. – 07.06. 8 kurstage je 4-6 std. | preis 1740.-

31.05. – 07.06. 3 kurstage je 4-6 std. | preis 930.-

**malerisches im alltag entdecken & verschiedene techniken ausprobieren**

BRIAN BAGNALL (deutsch und englisch), engländer, hat sich nach dem kunststudium in gb, der lehrstätigkeit in england, holland und deutschland 1970 in münchen als zeichner, karikaturist und maler selbstständig gemacht. er arbeitete für internationale werbeagenturen und verlage, veröffentlichte zahlreiche bücher.

malen und zeichnen sie in der technik, die sie schon immer ausprobieren wollten und lernen sie dabei, interessante motive in alltäglichem zu entdecken. ein glas wein auf dem tisch einer kleinen taverne kann ebenso interessant sein wie ein verlassener liegestuhl am stand. sie lernen den umgang mit der technik ihrer wahl wie zum beispiel acryl, aquarell oder kreide und werden eingeführt in komposition und bildgestaltung. auch erfahren sie wissenswertes über bekannte künstler, die in

den jeweiligen techniken gearbeitet haben. vorkenntnisse sind nicht notwendig, da auf jeden individuell eingegangen wird, egal ob anfänger oder fortgeschrittener. arbeitsmaterial wie papier, farben und untergründe bitte mitbringen.



### das labyrinth

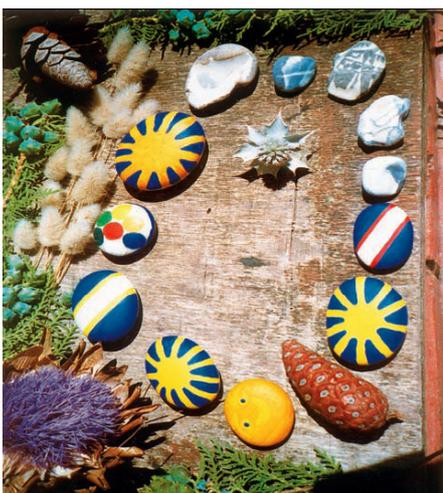
31.05. – 07.06.08

#### yoga und tanz

ANGELIKA FELD geb.1959, tanz- & ausdrucks-therapeutin (psychotherapie hpg / ecp), yogalehrerin, historikerin. seit vielen jahren in klinischer und freier praxis mit einzelnen und gruppen tätig. eines ihrer ziele ist es, menschen darin zu unterstützen, die eigene lebensfreude und kraft zu entdecken, was hier mit leichtigkeit und auf spielerische weise geschehen soll.

»im gehen lernt der mensch seiner seele zuzuhören« (gernot candolini) das labyrinth ist ein uraltes symbol des lebens, dass sich in vielen kulturen wiederfindet. es ist ein gleichnis für die begegnung mit sich selbst, dem persönlichen lebensweg, für abschluss und neuanfang. sie werden geschichten und mythen erfahren und wir werden selber ein labyrinth bauen. und wir werden uns hinein und hindurch bewegen – auf dem weg zu unserer eigenen mitte und damit zur eigenen kraft. den rahmen bilden elemente aus yoga und tanz(therapie). vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

5 kurstage mit 4-5 std./tag | preis 1170.-



### den eindrücken ausdrück verleihen

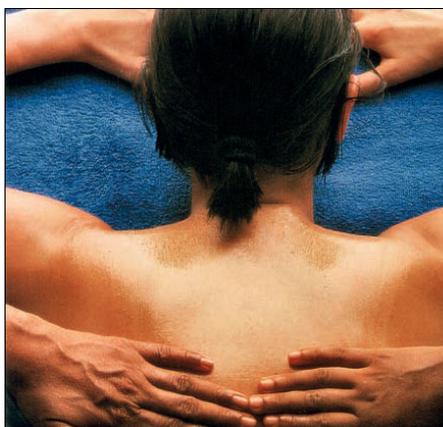
07.06. – 14.06.08

#### materialcollagen mit fundstücken

GABRIELE DÜWELHENKE geb. 1947, lebt in hannover. lehrerin für grund- und haupt-schulen und freie dozentin in unterschiedlichen bildungsbereichen. seit 14 jahren freischaf-fende marionetten- und objektbauerin.

ein entdeckerkurs für neugierige! ankommen, eintauchen, aufnehmen und empfindungen ausdrücken .... dazu werden wir gemeinsam unterschiedliche orte in der näheren umgebung des badeortes plakias besuchen. ist es das weite meer, sind es die formen der felsen, der steine, ist es die vegetation mit ihren farben? sind es die düfte, die licht- & schat-tenspiele? wozu werden wir inspiriert? von unseren ausflügen werden wir fundstücke wie holz, steine, muscheln und strandgut mitbringen und in einer materialcollage den eindrücken optisch ausdrück verleihen. für die zusätzliche bereitstellung von farben, klebstoffen, stoffen, fäden, werkzeu-gen usw. im kurs wird ein materialgeld von 15 € erhoben.

5 kurstage mit je 4-6 std./tag | preis 1170.-



### partnermassage

07.06. – 14.06.08

ANDREA RÖDER heilpraktikerin, dipl.kosmetikerin mit über 20 jahren erfahrung in östli-chen und westlichen massagetechniken in eigener praxis. lebt seit 2001 auf kreta.

für alle, die freude haben berührt zu werden und zu berühren, um die schöpferische kraft beim geben und nehmen zu entdecken..... nutzen wir die zeit auf kreta, um mit einer einfachen und effektiven ganzkörper-massage und eurer intuition entspannung, wohlsein und sogar schmerz-linderung zu erreichen. und euch dabei aus der alltagswelt in eure erin-nerungswelt der freude, des geniessens und loslassens zu bringen. damit ihr zuhause bei einer massage, ausgesuchter musik und frischen düften schöne urlaubserinnerungen zurückrufen oder nach einem anstrengenden arbeitstag ganz gezielt angespannte muskeln lockern und euch selbst entspannen könnt. bitte badekleidung, grosses handtuch und schreibmaterial mitbringen.

5 kurstage mit 4 std./tag | preis 1170.-



## schamanismus und lichtarbeit

14.06. – 21.06.08

LEONARDO SÁNCHEZ geb. 1955 in santa fé / argentinien geboren. die ersten 16 jahre seines lebens verbrachte er im nordost-argentinischen dschungel (guarani-indianer-gebiet). das volk der mocovi-indianer, dem er zugehört, ist im aussterben begriffen, und er schloss sich den in nordargentinien, brasilien und paraguay heimischen guarani-indianern an. in dieser zeit lernte er die alten heilungszeremonien seiner vorfahren, kennen, die er nun seit 15 jahren europaweit und auch in deutschland weitergibt.

wir trommeln für den weltfrieden und lösen die spannungen von körper und geist! kursinhalt: entspannungsübungen – blockadenlösungen – heilmeditation – reinigung der aura – tänze und mantrien – indianische gesänge – meditatives trommeln – harmonisierung des geistes und der seele – stabilisierung des inneren gleichgewichtes – aufnahme der positiven energie im körper und schamanische heilungszeremonien. die heilende wirkung dieser methode wird seit jahrhunderten von den völkern des amerikanischen kontinents angewandt. wer eine trommel hat, bitte mitbringen.

5 kurstage mit je 5-6 std./tag | preis 1170.-



## tai ji juan & malen • loslassen - eintauchen - fallenlassen

14.06. – 28.06.08

TAI JI JUAN mit ULLA DEETZ freischaffende künstlerin und taijijuanlehrerin, arbeitet und lebt in bremen. seit 1991 ausstellungen und kunstprojekte im in- und ausland. sie unterrichtet seit 1993 taijijuan.

MALEN & ZEICHNEN mit MARIETTA ARMENA lebt & arbeitet in bremen. seit 1987 zahlreiche ausstellungen im in-und ausland in den bereichen malerei, grafik, bildhauerei.

- loslassen beim morgendlichen taiji üben und lernen
- eintauchen in die farbwelt kretas
- fallenlassen ins glasklare meer bei sonnenuntergang

wir beginnen den tag mit taiji-elementen aus der chinesischen bewegungskunst nach ch`eng man ch`ing. öffnen unsere sinne für die eigene energie und kreativität. unter freien himmel finden wir unseren eigenen platz und erproben techniken im zeichnen und der aquarellmalerei und tauchen ein in die farb- und formensprache kretas. gearbeitet wird auch mit allen zur verfügung stehenden materialien wie pflanzen, erde und ..... vorkenntnisse sind nicht erforderlich. mitzubringen sind lockere kleidung, bequeme schuhe, pinsel, bleistift, kreiden, aquarellfarbe, skizzenblöcke, aquarellpapier und eigene Lieblingsmaterialien.

8 kurstage je 4-6 std. | preis 1740.-

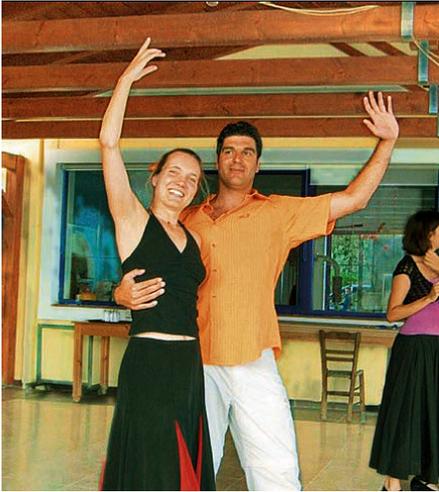


## didgeridoo in paradise

21.06. – 28.06.08

FELICE LIMACHER als liebhaber von ethnomusik begegnete der »weltenmusiker« dem didgeridoo bereits 1990 während einer ausgedehnten reise durch australien. das legendäre ritualinstrument der aboriginals entdeckte er bei einem »coroboree« (tanz-festival).

in der paradiesischen umgebung der insel kreta werden anfängerinnen ins spielen des didgeridoo eingeführt und vor allem die blastechnik (grundton), die zirkuläre atmung, & ansätze des spielens über zusätzliche ebene lernen. denn: mit einer flüssigen, runden zirkularatmung steht dir die mystische und virtuose klangwelt des didgeridoos offen. mittlere spielerinnen lernen verbesserte bauch- und zwerchfellatmung, ansatz- und lippentechnik, artikulierte rhythmten, erzeugung verschiedener effekte. sie spielen auf zusätzlichen ebene und improvisieren in gruppen. das ziel ist: die fähigkeit eigene rhythmten spielerisch zu erarbeiten und diese alleine oder in gruppen spielen zu können. tauche mit dem didgeridoo in einen tranceähnlichen zustand ein. denn sein sound hat eine beruhigende, entspannende, beziehungsweise »erdende« und



somit heilende wirkung. instrumente werden gegen eine mietgebühr von 10 €/woche zur verfügung gestellt und bei kauf verrechnet.

5 kurstage mit 4 std./tag | preis 1170.-

### flamenco / sevillanas

30.08. – 06.09.08

#### rhythmus – leidenschaft – lebensfreude

BELINDA SCHWARZ sängerin, tänzerin und pädagogin. sie beschäftigt sich seit jahren mit bewegung und authentischem ausdruck. flamenco erlernte sie bei diversen spanienaufenthalten, kursen in deutschland. die lebensfreude und das bejahen der gefühle, die durch diesen tanz geweckt werden, möchte sie jedem kursteilnehmer ermöglichen.

dieser kurs ist für frauen und männer, auch anfängerinnen. über den flamenco mit viel spass dein temperament spüren und tanzen. entfalte deine leidenschaft und tanze sie, tanze dich. wir lernen die choreographie der sevillanas, arbeiten stark am körperbewusstsein und er persönlichen ausstrahlung. keine percussionartige fussarbeit - es geht um die pure freude an der bewegung. neben compasübungen (rhythmus mit füssen und händeklatschen) werden wir sevillanas singen, mit begeisterung buleria tanzen und uns gegenseitig anfeuern. bitte schuhe mit ledersohle, oder schuhe, in denen ihr einen guten halt habt, mitbringen. habt auch etwas festliches dabei, denn am ende des kurses werden wir eine fiesta feiern. vamos!

5 kurstage mit 4 std./tag | preis 1170.-



### selbst bei stress gelassen bleiben

06.09. – 13.09.08 | 11.10. – 18.10.08

#### lernen sie effektive techniken im umgang mit stress

SUSANNE SIERICH geb. 1975, dipl.-psych., behandelte in psychosomatischen fachkliniken chronische schmerzen, depressionen, ängste, ess- und zwangsstörungen, paar- und familienberatung und vieles mehr. seit 2005 lebt sie in plakias/kreta und arbeitet in eigener praxis.

unser privates und berufliches leben verlangt heute von uns oft höchstleistungen. zu schnelle veränderungen lassen häufig keinen raum für regeneration, können zu deutlicher überforderung führen und zahlreiche psychische und physische beschwerden verursachen. lernen sie die stress-fallen ihres alltags erkennen und verbessern sie die wahrnehmung erster alarmsignale ihres körpers! Überprüfen sie ihr zeit- und pausenmanagement, ihr anspruchsdanken. und lernen sie – mit hilfe alltagstauglicher techniken und strategien »nein« zu sagen. das wirkt oft wunder.....

3 kurstage mit 4 std. / tag, aufenthalt 1 woche | preis 930.-



### tongala – sing dich frei!

27.09. – 04.10.08

RONJA CAROLA FÜRBASS ist musikerin, heilpraktikerin und ganzheitliche stimm- und gesangstherapeutin. sie lebt und arbeitet v.a. in berlin. seit 2002 leitet sie tongala-gruppen und singkreise, arbeitet freiberuflich als dozentin an der musikschule »fit for music« berlin. als sängerin widmet sie sich der improvisation, sowie der weltmusik.

erlebe, aus vollem herzen und mit dem ganzen körper zu singen und dich zu bewegen! zur einstimmung und lockering praktizieren wir meditationen und klang-körper-übungen mit einflüssen aus yoga, shiatsu, u.a. aus der entspannung und der kreativ-emotionalen fülle heraus schöpfen wir dann für uns unseren persönlichen ausdruck, der sich in einfachen improvisations- und rhythmus-spielen, circle songs und liedern entfaltet kann. im einklang mit dir selbst und der gruppe lernst du, neue bewegungs-, sing- und ausdrucks-möglichkeiten zu erforschen und zu entdecken und so mehr selbstbewusstsein zu entwickeln.

5 kurstage mit 4-5 std./tag | preis 1170.-