



ASIEN: INDONESIA

ANKOMMEN BEI MIR SELBST - URLAUB AUF BALI

- > Wohin die Reise geht...
- > Wir begeben uns in unsere innere Welt und befragen unsere Seele, um mehr Klarheit und Vertrauen für unser weiteres Leben zu schaffen. Berührung auf Herzesebene ist möglich und willkommen. Die Begleitung in das eigene Reich erfolgt achtsam und meist sehr still.
- > Was Sie erwartet ...
- > Ausgangspunkt ist die eigene Gesundheit und das individuelle Verständnis dazu. Es werden die eigenen Geschichten geschrieben und in Bildern auf's Papier gebracht. Der Weg zum gesunden Selbst führt oft durch einen Schmerz hindurch zu einem Gefühl tiefen Friedens. Persönliche Ressourcen werden klarer. Es zeigen sich farbige Gesundheitsbilder. Visualisierter Ausdruck im Zeichnen und Malen, für den man keine Worte findet.
- > Sichtbar – spürbar – erlebbar – veränderbar
- > Das Auf-sich-einlassen, Spüren, Sich-wahrnehmen, In-sich-hineinhören, spielt dabei eine wesentliche Rolle und ist für viele ein unerwartetes Erlebnis und ein Abenteuer. Wir denken mit dem Herzen. Wir erlauben uns innere Führung, tiefe Wahrnehmung, Gespräche in der Stille, Berührt-sein, kollektives Wissen und heilsame Momente.

Abseits vom Alltag wartet die wohl spannendste Begegnung auf Sie – die Begegnung mit Ihrer inneren Welt. Mit morgendlichen Körperübungen, Meditationen, Seelenschreiben, Visualisierungen und dynamischen Aufstellungen wird Berührung auf Herzesebene möglich. Ankommen bei sich selbst. Das paradiesische Umfeld des Holiway Garden Resorts, einem Ort der Kraft und Inspiration an der Nordküste Balis tut ihr Übriges dazu. Sich verwöhnen lassen mit Massage- und SPA-Behandlungen. Sich-wahrnehmen. Das Abenteuer Leben erfahren. Tiefen inneren Frieden erfahren.



REISEDETAILS

1. - 14. Reisetag: Zum Inhalt

Programminhalt

freie und angeleitete Meditationen, Gehmeditation
leichte Körperübungen (Lu Jong – tibetische Heilgymnastik)
Seelenschreiben nach Andrea Mikisch
Gesundheitsbild nach Harry Merl
Visualisierung durch Zeichnen und Malen frei nach Maria Lassnig
freie dynamische Aufstellungen (verschiedene Formate)

Verwöhnprogramm

„Ankommen bei sich selbst“ heißt auch, sich verwöhnen zu lassen. Die Seele baumeln lassen. Sich einmal zurücklehnen, die Augen schließen, genießen. Ihr Urlaubspaket inkludiert folgende SPA-Behandlungen:

Balinesische Massage
Ayurvedische Massage
Reflexzonen Massage
Detox Massage
Aromatherapie
Chakra Balancing

Programmablauf

Tag 1 (Mo) Ankommen

Info vom Holiway Garden Resort über das Gesamtangebot (Detox/ Ernährung, Massagen/ Entspannung, Yoga ...)

Tag 2 (Di) 2h am Nachmittag/Abend (Beginn 16:00 Uhr)

aktives Ankommen & Kennenlernen
Information & Organisatorisches zum Programm „Ankommen bei mir selbst“
Meditation

Tag 3 (Mi) „Ein Rendezvous mit mir“

1h vor dem Frühstück – Meditation und leichte Körperübungen (Lu Jong)
2h am Vormittag – Teil 1 – „mein gesundes Selbst“ (Körper, Geist, Seele)
2h am Nachmittag – Teil 2 – „meine Geschichte“ (Schreiben)

Tag 4 (Do)

1h vor dem Frühstück – Meditation und leichte Körperübungen (Lu Jong)
2h am Vormittag – Teil 3 – „meine neue Geschichte“ (Schreiben)
2h am Nachmittag – Teil 4 – „mein Gesundheitsbild“ (Visualisieren)

Tag 5 (Fr) „In der Stille mit mir selbst“ (ganztägig)

Meditation und leichte Körperübungen am Morgen
Stilles Gehen in den Reisefeldern
(wahrnehmen – beobachten – zulassen)

Tag 6 (Sa) „Körpergeniale Wahrnehmung“

Meditation und leichte Körperübungen am Morgen

2h am Vormittag: Information über Aufstellungsarbeit (mit Wahrnehmungsübungen)

2h am Nachmittag: „Körpergeniale Wahrnehmung“ (Ausdruck durch Zeichnen und Malen)

Tag 7 (So) kein Programm

Tag 8 (Mo) Aufstellung & Meditation

Meditation und leichte Körperübungen am Morgen

2h am Vormittag und 2h am Nachmittag – freie dynamische Aufstellungen (max. 4 Aufstellungen möglich)

Tag 9 (Di) Aufstellung & Meditation

Meditation und leichte Körperübungen am Morgen

2h am Vormittag und 2h am Nachmittag – freie dynamische Aufstellungen (max. 4 Aufstellungen möglich)

Tag 10 (Mi) Aufstellung & Meditation

Meditation und leichte Körperübungen am Morgen

2h am Vormittag und 2h am Nachmittag – freie dynamische Aufstellungen (max. 4 Aufstellungen möglich)

Tag 11 (Do) „Lebenszeit“

Meditation und leichte Körperübungen am Morgen

Innehalten – was zeigt mit die innere Haltung

Ich – woher komme ich (was war)? Was ist der Auftrag in meinem Leben (was ist) ? Wohin gehe ich (was kommt)?

Tag 12 (Fr) Individueller Freiraum

Meditation und leichte Körperübungen am Morgen

Individuelles Schreiben und Malen

weitere Aufstellungen bei Bedarf (extra buchbar)

Tag 13 (Sa) Ausklang

Meditation und leichte Körperübungen am Morgen

Vormittag: Abschiedsrunde

Tag 14 (So) kein Programm

Tag 15 (Mo) Abreise

Bali - Insel der Götter und Dämonen

Die zu Indonesien gehörende Insel Bali liegt im indischen Ozean. Den Besucher erwarten eine exotisch-prachtvolle Vegetation, das azurblaue Meer, gastfreundliche Einheimische, zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten und eine reichhaltige, faszinierende Kultur. Bali, die „Insel der Götter und Dämonen“, ist die tempelreichste Insel Indonesiens. Besucher sind mehr als willkommen, an Tempelfesten und Ritualen teilzunehmen. Eine tolle Gelegenheit, mehr über Land und Leute zu erfahren. Die Ausflugsmöglichkeiten an der Nordküste sind vielfältig: Bei einer Bootsfahrt bei Sonnenaufgang die Delphine beobachten, sich am Wasserfall im tropischen Wald erfrischen oder die Gelegenheit nutzen, um in Ubud einkaufen zu gehen.

Für wen diese Reise geeignet ist

Wir richten uns an all jene Menschen, die von ihrem intuitiven Wissen überzeugt sind und diese Ebene der Information befragen und vielleicht noch besser kennen lernen möchten. Die Teilnehmer sind sich dessen bewusst, dass sie selbst ihr Leben verändern können und sie sind bereit, sich von den daraus resultierenden Konsequenzen tragen zu lassen.

Holiway Garden Resort Bali

Das Holiway Garden Resort im Norden von Bali ist ein bezaubernder Ort der Kraft und Inspiration. Regeneration auf allen Ebenen. Direkt am Meer gelegen, nach Feng Shui Richtlinien angelegt, mit tropischer Gartenanlage, Kokospalmen und exquisitem Spa ist das Resort der perfekte Platz für Rückzug und Erholung. Zurücklehnen, träumen, mit einem Cocktail den Sonnenuntergang genießen. Und die Seele breitet ihre Flügel aus...

Bali - Insel der Götter und Dämonen

Die zu Indonesien gehörende Insel Bali liegt im indischen Ozean. Den Besucher erwarten eine exotisch-prachtvolle Vegetation, das azurblaue Meer, gastfreundliche Einheimische, zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten und eine reichhaltige, faszinierende Kultur. Bali, die „Insel der Götter und Dämonen“, ist die tempelreichste Insel Indonesiens. Besucher sind mehr als willkommen, an Tempelfesten und Ritualen teilzunehmen. Eine tolle Gelegenheit, mehr über Land und Leute zu erfahren.

Viele Bali-Kenner schwärmen von einer ganz besonderen Energie auf der Insel, die sowohl tiefe Entspannung als auch die Begegnung mit sich selbst fördert. Nicht umsonst wählte Liz Gilbert, im Film „Eat, Pray, Love“ von Hollywood Schauspielerin Julia Roberts dargestellt, Bali als Ort der Suche nach innerem und äußerem Glück. Und sie ist nicht die einzige, die auf Bali fündig wurde.

Ihr Urlaubsort - Holiway Garden Resort

An der klimatisch begünstigten Nordküste Balis, inmitten eines Palmenhains, direkt am Meer, liegt das Holiway Garden Resort. Holiway steht für „Heiliger Weg“, der für die gläubigen Einheimischen durch die Anlage führt und auch mal für ihre Zeremonie genutzt wird, und es steht für holistic way of life, was dem ganzheitlichen, umfangreichen Angebot des Resorts entspricht.

Bei der Errichtung der Anlage wurde auf ökologische und schadstoffarme Bauweise großer Wert gelegt, die Anlage ist nach den Feng Shui Richtlinien ausgelegt. Dem Resort vorgelagert ist ein natürliches, intaktes Korallenriff, ideal zum Schnorcheln und Tauchen.

Zimmer: Die 18 Villen (zweistöckig) und 7 kleineren Bungalows sind in traditionell balinesischem Stil mit westlichem Wohnstandard gestaltet. Die Räume sind mit Liebe zum Detail ausgestattet und mit Naturmaterialien wie Holz, Bambus, Naturstein eingerichtet.

Die Zimmer der Bungalows verfügen über Schlafzimmer, Terrasse, Bad und Meer- oder Gartenblick. Die Villen bestehen aus zwei Etagen mit Wohn- und Essraum, Kochnische, zwei Schlafzimmer, Bad, WC, Terrasse, Balkon und Meer- oder Gartenblick. Kostenloses Internet im Resort verfügbar.

Verpflegung: Das Restaurant „Baruna“ ist direkt am Meer bietet einen atemberaubenden Ausblick. Dem ganzheitlichen Konzept entsprechend werden Sie hier mit überwiegend vegetarischen und biologischen Speisen, sowie frischem Fisch vom Markt verwöhnt.

Spa: Im Spabereich „Lotus Lounge“ fühlen Sie sich „wie im Himmel...“. Behandlungen, wie Lomi Lomi, Ayurveda, Blütenbäder, Shiatsu und verschiedenste westliche und asiatische Massageformen stellen die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder her. Für alle Behandlungen werden nur natürliche Grundstoffe und Öle verwendet, auf die Ausbildung des Spa-Personals wird großer Wert gelegt.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
09.03.2015	23.03.2015	X	1.990 €
12.03.2016	26.03.2016	X	2.210 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 14 Nächte Holiway Garden Resort - Halbpension
- > - Spa Paket bestehend aus sechs Behandlungen
- > - Sammeltransfer vom/zum Flughafen Denpasar
- > - Programm "Ankommen bei mir selbst"

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Nicht enthalten im Preis: Flug, Reiseversicherung

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

WEITERE INFOS

Einreise & Gesundheit

- > Kein Visum notwendig. Keine Impfungen vorgeschrieben.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.