



# URLAUBSRETREAT 14. bis 18. Mai 2018

FRÜHLINGSERWACHEN  
IN SPANIEN



## KURSANGEBOT

14. bis 18. Mai 2018



- Täglich: Qigong-Training, 5 Tibeter-Übungen und morgendliche Meditation
- Trance-Reisen, Anleitung zum Selbstcoaching und Stressabbau, Achtsamkeitstraining und Rituale
- Resilienztraining – Stärkung der eigenen inneren Widerstandskraft 
- Zeit und Raum zum Auftanken, zur Selbstreflexion und Stärkung der inneren Kraft, für eigene neue Visionen und zur Verjüngung
- Ausflug zur berühmten BlumenArt-Woche „Temps de Flors“ in der Altstadt von Girona [www.tempsdeflors.com](http://www.tempsdeflors.com)
- Genuss-Wanderungen für die Sinne 
- Einzelsitzungen, wie Coaching oder Energiebehandlungen können zusätzlich gebucht werden

### AGBs

Die Anmeldung erfolgt schriftlich. Mit Erhalt der Teilnahmebestätigung ist die Anmeldung verbindlich. Die Anreise wird von den Kursteilnehmern in Eigenregie organisiert. Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden vor Ort im Hotel bezahlt. Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen und ist bis 4 Wochen vor Seminarbeginn gegen eine Bearbeitungsgebühr von 10% möglich. Danach wird die Gesamtgebühr fällig. (Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-rücktrittsversicherung.)

**Kursleitung: Stephanie Sapper**  
Gesundheitscoach  
Qigong-Lehrerin  
nlp-Lehrtrainerin  
Heilpraktikerin HPpsych  
Stimm-Atemtherapeutin  
in eigener Praxis seit 1993



### Information und Anmeldung:

Praxis Körpersprache  
Maria-Theresia Str. 1 81675 München  
[s.sapper@praxis-koerpersprache.de](mailto:s.sapper@praxis-koerpersprache.de)  
oder Telefon 0163/2 61 66 81

Weitere Kursdetails folgen nach verbindlicher Anmeldung per e-mail.

## TAGE DER LEBENSFREUDE

mit Stephanie Sapper



Qigong  
Meditation  
Gesundheitscoaching  
„Temps de Flors“  
und Wanderungen



## AUFBLÜHEN AM MEER

Haben Sie Sehnsucht nach Sonne, Leichtigkeit, Beweglichkeit, Balance ... einfach nach mehr Lebensfreude?

Erleben Sie den spanischen Frühling an der Costa Brava. Aktivieren Sie mit Qigong, 5 Tibeter-Übungen, Meditation und Gesundheitscoaching die eigenen Ressourcen und Selbstheilungskräfte – für nachhaltige Stressbewältigung, zur Heilung und Burnout-Prävention.



Bei unserem Retreat-Programm im wunderschönen Hotel Cap Roig mit eigenem Meerzugang schöpfen Sie neue Lebenskraft. In Girona erleben Sie bei „Temps de Flors“ ein Meer aus Blumen und beim Genuss-Wandern den Frühling von seiner schönsten Seite.



## MEHR ZEIT FÜR MICH

Harmonisieren und Aktivieren, achtsam sein – sich selbst, dem Körper und seinen Gefühlen gegenüber ...

Lebenspflege ist in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) das, was wir selbst tun können, um ein langes, erfülltes und gesundes Leben zu genießen und uns jung und vital zu fühlen.

Der fünftägige Kurs eignet sich für alle, die der Stress-Spirale entkommen und sich auf ihr eigenes Wohlbefinden konzentrieren möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ich unterstütze Sie gerne dabei und freue mich auf Ihr Kommen!



## TERMINE. PREISE. ANREISE.

### Termin

Individuelle Anreise

Begrüßung am Sonntag, 13. Mai 2018 um 18.30 Uhr

Programm von Montag, 14. Mai ab 8 Uhr bis Freitag, 18. Mai um ca. 13 Uhr

### Kursort

Platja d'Aro an der spanischen Mittelmeerküste, nördlich von Barcelona



### Hotel

Hotel Cap Roig mit hauseigenem Meerzugang, Spa, Indoor- und Outdoor-Pool, zusätzliche Wellness-Angebote individuell buchbar unter [www.caproig.com](http://www.caproig.com)

### Preise Übernachtung 3 Kategorien inkl Abendessen

pro Person / pro Tag

- |                                 |            |            |
|---------------------------------|------------|------------|
| 1. Superiorzimmer mit Meerblick | DZ 77.50 € | EZ 92.50 € |
| 2. Superiorzimmer mit Meerblick | DZ 69.50 € | EZ 84.50 € |
| 3. Standart-Doppelzimmer        | DZ 59.50 € | EZ 74.50 € |

### Kursgebühr

530,- € bei Zahlung bis 8. Januar 2018

595,- € bei Zahlung ab 8. Januar 2018



### Anreise

Flug nach Girona (ca. 40 km zum Hotel) oder Barcelona (ca. 100 km zum Hotel)

Jeweils Busverbindungen nach Platja d'Aro oder auf Wunsch Abholung vom Flughafen