



Herz Kraft Retreat

04.06. – 10.06.2022 auf Korfu

Haka meets medicine music

mit

Sascha Tetzlaff & Mitsch Kohn

Der Küstenort Arillas auf der ionischen Insel Korfu wird heute von vielen Menschen wiederentdeckt als ein Ort der Besinnung, der äußeren und inneren Stille, der Kraftquelle und Inspiration. An diesem Kraftplatz werden wir gemeinsam auf eine 7-tägige intensive Selbsterfahrungs-Reise gehen, um innere Ruhe und Klarheit zu finden, sich neue Kraftquellen zu erschließen, und sehr wahrscheinlich bislang unentdeckte Potenziale in sich zu entdecken.



Befreie Deinen Geist, Deine Stimme und Du Dich von körperlicher Anspannung und Dir nicht mehr dienlichen Aspekten Deines Glaubenssystems. Erfahre befreite Ekstase, tiefe Verbundenheit mit Dir und Deinen Ahnen, Aussöhnung mit Deinem

Familiensystem. Reise mit intuitiven Klängen tief ins Unterbewusstsein, um dort Weichen zu stellen für eine neue Begegnung mit dem Leben, tauche ein in eine Welt in der sich Chaos und Unruhe zu Frieden und Lebendigkeit wandeln wird. Dies ist unser Wunsch für Dich, für uns und für alle Menschen.

Das Retreat richtet sich an Männer und Frauen jeden Alters. Wir werden spielerisch unsere Männlichkeit und Weiblichkeit ins Leben rufen, eine ehrliche Kommunikation untereinander erfahren und uns erlauben durch den Spiegel des Gegenübers unsere eigenen wahren Bedürfnisse zu entdecken.

Auf dieser transformierenden Entdeckungsreise werden Achtsamkeit, innere Einkehr und Emotionscoaching unsere stetigen Begleiter sein.

Und sonst so?

In einer Mondnacht den Haka der neuseeländischen Maori tanzen, gemeinsames Tönen, großes Abend-Konzert, Heilpackung mit Naturschlamm und Baden in kristallklarem Wasser, Wandern in faszinierender Natur, superlecker Essen genießen, am offenen Feuer den Geschichten von Mythen und Legenden lauschen und uns offen und authentisch den anderen zeigen dürfen. Tage wahrhaftiger Begegnung mit unseren Emotionen, einfach zu SEIN ohne etwas darstellen zu müssen, der ureigenen Kraft zu begegnen und diese in die Welt zu tragen sowie eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Auf eine tiefe und zugleich leichte und zugängliche Art und Weise schaffen wir in diesen Tagen ein wirklich unvergessliches Gemeinschaftserlebnis, das Dich stärker, zentrierter, klarer und glücklicher machen wird.



Das und vieles mehr wird Dich begleiten:

- Der Haka, ein neuseeländischer Ausdruckstanz für eine transformative Wandlung in Dir für mehr Klarheit, Zentriertheit und Ausdrucksstärke
- Eine kraftvolle Verbindung zu Deinen Ahnen
- Versöhnung mit Deinem Familiensystem - Transformation von Wut, Scham und Groll
- Wandlung der Wut in Lebensenergie und Befreiung von ggf. tiefsitzenden emotionalen Blockaden
- Befreiung Deiner Stimme und Deines authentischen Ausdrucks
- Gewährwerden von Gedankenschleifen, Bewertungsmustern und anderen Hindernissen, die uns vom Glückseligsein abhalten
- Freies Tanzen, Klangreisen, Meditation
- Die eigenen Grenzen wahrnehmen und kommunizieren, ein klares JA zu mir zum Ausdruck bringen
- Lebendige und horizontweiternde Gespräche zwischen Männern und Frauen
- Lebensfreude, Dankbarkeit und Leichtigkeit

Wir begeben uns auf den Weg nach Hause zu uns selbst. Die Tage sind sehr stark an Prozessarbeit ausgerichtet, um auf einer noch tieferen Ebene in Freiheit und Freude leben zu lernen, aus Abhängigkeiten und Isolation herauszukommen und mit uns selbst und mit anderen auf eine freie, herzliche und authentische Weise zu sein.

Sascha Tetzlaff - Körper- & Bewusstseinstrainer für neuseeländisches Emotionstraining

<http://www.saschatetzlaff.com/>

Mitsch Kohn - Klangmystiker & Begleiter zur Potenzialentfaltung

www.mitschkohn.de

Reiseleistungen:

- Flughafen-Transfer am An- und Abreisetag (je 40 km)
- ÜN im Doppelzimmer, Einzelzimmer auf Anfrage möglich
- Wandererlebnis mit einheimischem deutschsprachigem Reiseleiter
- 6 Übernachtungen mit Halbpension

Das Besondere bei dieser Reise:

- Das Leben inmitten bewusst verrückter Life Balance in einer atemberaubenden Umgebung
- Emotionscoaching & Klangcoaching
- familiäre achtsame Gemeinschaft erleben in der Gruppe
- Geschichten und Mythen der Maori am Lagerfeuer lauschen
- optional: Einzelcoaching am Meer mit Sascha oder Klangcoaching mit Mitsch

Das Korfu Retreat wird in einer kleinen Gruppe von max. 16 Männern und Frauen stattfinden.



Anmeldung und Organisatorisches:

Datum: 04.- 10.06.2022

Investition in Dich:

Seminar:

Für das Seminar darf ein Ausgleich zwischen 380 € - 480 € gewählt werden. Dieser wird bei der Anreise vor Ort in bar bezahlt.

Unterkunft mit Halbpension pro Person:

Doppelzimmer 550 €

Einzelzimmer 650 €

Die Flüge werden von allen Teilnehmer*innen eigenständig gebucht und sind nicht im Reisepreis enthalten.

Alexis Zorbas Zentrum und Sunset Restaurant

B.M.Nocke & A.Laskaridis O.E.

GR 49081 Arillas Magoulades

Corfu – Griechenland

Tel.: +30.26630.52152

<https://alexiszorbas.com>



Die Anmeldung erfolgt über Zorbas Travel unter:

<http://www.zorbas-travel.de/de/formulare/buchungsauftrag>

Möglichkeiten des Transfers von Korfu Flughafen zu Alexis Zorbas:

- Eigenanreise
- Transfer Kleinbus
- Holiday Taxi bis zu 3 Personen

Bitte bei Unklarheiten an Rabiya wenden. E-Mail: service@alexiszorbas.com

Anmeldung und alle weiteren Infos bei:

Sascha Tetzlaff

Email: kraft@saschatetzlaff.com

... Das Eintauchen in das kristallklare ionische Meer hat eine tiefgreifende, heilsame Wirkung. Es lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen, einfach da zu sein und die unendliche Stille auf sich wirken zu lassen. Die Insel hilft uns Visionen zu suchen und uns selbst näher zu kommen. Eine Reise in unser inneres Verstehen und Erfahren unbewussten Handelns. Im Einklang mit der Natur, der Sonne und dem endlosen Sternenhimmel begegnen wir der absoluten Stille die von Kraft, Stärke und Energie umhüllt sein wird. Wir genießen majestätischen Sonnenuntergänge, das abendliche Zusammensein am Feuer und die köstliche Küche der Griechen. Die Schönheit des nächtlichen Sternenhimmels und die großzügige Weite des Meeres berühren etwas in uns, das wir fast vergessen haben.

Reiseablauf

Tag 1: Ankommen auf der Sonneninsel Korfu

Heute begibst Du dich auf deinen Weg nach Arillas. Kommst Du mit dem Flug von Deutschland nach Korfu geht es mit in den wunderschönen Ort Arillas (ca. 1 h Fahrt). Unser Fahrer wartet hierfür auf dich und die anderen Teilnehmer*innen. Auf der Fahrt geht es durch kleine verzaubernde griechische Dörfer hindurch. Kommst Du mit dem Bus aus Korfu wirst Du von der Haltestelle nahe Arillas abgeholt.

Nach der Ankunft erhältst du einen Willkommensgruß und ein kühles Getränk. Nachdem Du Dich eingerichtet hast, erwartet dich ein herrliches frisches Abendessen sowie ein erstes gemeinsames Abend-Ritual. Du wirst dabei das ionische Meer auf Dich wirken lassen und in die unendliche Stille des Meeres eintauchen.

Tag 2: Willkommen bei Alexis Zorbas

Wir starten den Tag mit einem gemeinsamen Frühstück. Am Vormittag lernen wir uns selbst und die anderen besser kennen. Die Morgen-Session im wunderschön gelegenen Seminarhaus wird Dich in Kontakt mit Deiner Gefühlswelt bringen und eine erste tiefgreifende Transformation einleiten. Nach dem Mittagessen bleibt dir genügend freie Zeit, um für dich selbst Raum zu finden, den Strand und Ort zu erkunden. Ein köstliches Abendessen gibt uns nochmal Energie für den Abend und wir verabschieden den Tag anschließend bei einem farbenprächtigen Sonnenuntergang. Am Lagerfeuer fühlen wir die Energie des von unzähligen Sternen übersäten Nachthimmels.

Tag 3 bis 5: Die Stille und Klarheit des Meeres

Die Tage beginnen mit einer dynamischen Meditation im Herzen des duftenden mediterranen Gartens des Seminarhauses. Die Ruhe und Energie, die wir hier aufnehmen wird, uns kraftvoll durch den ganzen Tag begleiten. Danach kräftigen uns bei einem leckeren Frühstück, um uns anschließend auf die innere Entdeckungsreise in den jeweiligen Sessions zu begeben. Mit dem Gong wird das Mittagessen eingeläutet und du wirst mit traditionellen griechischen Köstlichkeiten verwöhnt.

Bis zur abendlichen Session mit Sascha und Mitsch ist nun wieder Deine individuelle Zeit. Wonach ist Dir? Höre den Geschichten von Kostas - unserem griechischen Wanderführer - über Korfu, den Traditionen der Griechen und dem einfachen Leben in der Natur zu. Tausche dich in der Gemeinschaft aus, lese an einem schattigen Ort, lausche der Stille oder genieße einen Spaziergang am Meer.

Nach einem Bilderbuch-Sonnenuntergang und der Abend-Session gibt es verschiedene Möglichkeiten des Tagesausklangs... zum Beispiel ein Konzert, oder wir singen und trommeln zusammen am knisternden Lagerfeuer.

Tag 6: Reflexion

Nach der morgendlichen dynamischen Tanzmeditation gehen wir gemeinsam in die Stille, um das Erlebte der vergangenen Tage zu bezeugen und im Alltag daheim konsequent weiter zu verfolgen. Nach dem Mittagessen bleibt Dir Zeit zum Reflektieren. Am frühen Abend nimmt Dich Mitsch in seine mystischen Klangwelten mit, ein Erlebnis tiefer Entspannung ist Dir garantiert. Mit einem finalen Get-Together zelebrieren wir schließlich den letzten Abend in all seiner Kraft und der Energie der Insel.

Tag 7: Auf Wiedersehen

Für die flugreisenden Gäste geht es am frühen Morgen zum Flughafen Korfu. Dabei erlebst Du einen letzten spektakulären Sonnenaufgang auf Korfu.

Unser Tipp:

Wir empfehlen, noch ein paar Tage individuellen Aufenthalt auf der Insel nach der Reise. Gerne empfehlen wir dir einen Reisedeiner unseres Vertrauens vor Ort und sind dir bei der Buchung und der Vorbereitung der Reise gern behilflich.