

*Hotel Theasi**** ist hell, schlicht, sauber, schnörkellos und wird von dem Besitzer-Paar Jannis und Katerina liebevoll geführt. Es liegt am Berg-hang oberhalb des Dorfes Trápeza / bei Diakoptó in ruhiger Einzellage.

Die 9 geräumigen Zimmer, sowie die beiden großen Terrassen, bieten einen **atemberaubenden Blick** (*theasi* bedeutet auf Griechisch genau *das!*) über den Golf von Korinth bis zum gegenüberliegenden Festland, wo auch Delphi liegt. Beide Landteile sind über eine moderne Brücke verbunden.



Alle Zimmer haben einen großen Balkon mit Meerblick, eine kleine Küchenzeile und WLAN. Unsere traumhafte Yoga-Terrasse befindet sich oben auf dem Dach, der Seminarraum im Basement des Hotels. Zum nächsten Strand: 8 Auto-Min, nächste gute Einkaufsmöglichkeit in Diakoptó: 10 Auto-Min. In Trápeza selbst gibt es vier Tavernen, eine Cafe-Bar und einen Mini-Lebensmittelladen mit dem Nötigsten.



Diakoptó liegt im Nord-Peleponnes, 160 km westlich von Athen, und ca. 50 km östlich von Patras (mit internationalem Hafen, tägl. Fähren ab Italien). Viel schneller ist man natürlich mit dem Flugzeug! Anfang 2019 soll auch die erweiterte Bahnstrecke (direkt ab Airport Athen bis Diakoptó, knapp 2 Std. Fahrzeit) fertiggestellt sein. Bei der Buchung eines Mietwagens vor Ort (am besten einen teilen!) sind wir gern behilflich.



▣ IM SEMINAR - REISEPREIS INKLUDIERT SIND:

- ▣ 8 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstück je nach Zimmerkategorie: DZ, 3,- 4-Bett- Zi., wenige DZ als EZ buchbar, weitere EZ im Dorf
- ▣ ca. 8 Std. Hatha Yoga & Meditation, sowie mind. 18 Std. Seminar
- ▣ Exkursion ins antike Delphi (inkl. Eintritt, offizieller Führung und Ritual, Mittagessen, Baden im Meer)
- ▣ 2 weitere gemeinsame Essen (zu Beginn u. am Ende der Woche)
- ▣ Besuch des vorchristlichen Heiligtums der Erdgöttin Gaia (kaum bekannt, da es heute ins orthodoxe Kloster Aghia Triada in Trápeza integriert und nur an wenigen, besonders Feiertagen öffentlich zugänglich ist).

1 Tag ist FREI und kann genutzt werden für zusätzliche Ausflüge (Selbstzahlung) z.B. durch die imposante Vouraikos Schlucht nach Kalavryta u. zum Felsenkloster Mega Spileo, zum antiken Olympia, eine Bootstour zum Inselchen Trizonia und nach Lóngos oder Lambéri, zwei Örtchen mit Beach-Bar, Cafés und viel Flair.

Anreise in Eigenregie und auf eigenen Kosten. Ein Transfer per Kleinbus vor Ort ist jedoch in Planung !



▣ ANMELDUNG & DETAILIERTE INFORMATIONEN

zu den Preisen, zum genauem Tagesablauf und (zeitnah) zum Transfer, bitte erfragen unter:

Website: www.heike-spitzner.de
mobil 0049 – (0)171 402 4010
e-mail: heike.spitzner@gmx.net

Die Anmelde-Unterlagen zu dieser Seminarreise werden auf Anfrage per Post zugesandt!

Achtung: Frühbucherrabatt bis 28. Februar 2019
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.



WER BIN „ICH“? WAS RUFT MICH?

SEMINAR
15. - 23. JUNI 2019



EIN SINNLICH – KREATIVER ABSCHÄLPROZESS

AM NABEL DER WELT



ERKENNE DICH SELBST! - WERDE, DER / DIE DU BIST!

Jahrtausendlang pilgerten Könige, Heerführer, gewöhnliche Menschen zum berühmtesten Orakel der Antike, nach **Delphi** (das damals als „Nabel der Welt“ galt) um Rat für ihre Entscheidungen einzuholen: Was soll ich tun? Wer bin ich? Was ist mir bestimmt?



„Erkenne dich selbst! (Γνῶθι σεαυτόν)“
Inscription am Apollon-Tempel in Delphi

Heute ahnen immer mehr Menschen, dass *sie selbst* dieser „Nabel“ (griech. *omphalós*), also Dreh- und Angelpunkt dessen sind, was ihnen später als „ihr Schicksal“ im Außen begegnet. Aktuelle Erkenntnisse der Neuropsychologie oder Neuroimmunologie bestätigen: Mit unserem Denken, Fühlen, Wünschen, Fürchten beeinflussen wir Gemüt, Gesundheit, Beziehungen. Durch das, was *wir* für *wahr* und *möglich* halten, erschaffen wir unsere eigene Realität.

Bereits vor der Abnabelung von unserer (Gebär)Mutter (griech. *delfys*) tragen wir unsere einzigartigen **Gaben** wie Samen in uns. Erkennen wir dies(e) und bringen sie zur vollen Blüte (= unsere **Aufgabe!**), folgen wir unserem *innerem Maß und Gesetz*. Dein Leben fühlt sich dann *stimmig* an, frei, im *flow*...
Du wirst *geführt*, erfüllst dich selbst. Erfüllte, zu-*friedene*, Menschen bringen wahren Frieden in die Welt.

IST DIESES SEMINAR ETWAS FÜR DICH?

Du spürst in dir undefinierbare Sehnsucht, wachsendes Drängen - diese erscheinen dir jedoch unklar, vage, viel zu unbestimmt?
Du würdest deiner „inneren Stimme“ ja folgen, weißt aber nicht, ob die lauteste von den vielen unbedingt die „richtige“ ist?
Du steckst fest: in Verpflichtungen, Zweifeln, Ängsten, Ambivalenz, Trägheit, Gewohnheit? Oder hast du dich gar völlig verirrt?
Du bist so müde? oder: Dein Motor läuft heiß, immer auf tausend Touren?

Du hast „eigentlich“ vieles erreicht, was „man so“ erreicht, fühlst dich jedoch trotzdem seltsam leer? Du fragst dich, was *noch* möglich wäre für dich und versuchst, dich zu erinnern, was du ursprünglich wolltest, als du hierher kamst?
Du hast eine grandiose Idee, zögerst aber noch immer mit der Umsetzung, weil Zeit, Konto, Kinder, kranke Mutter ...

Falls du dir solche Fragen stellst, kannst du dich auch heute noch mit der immensen Kraft & Magie Delphi's (rück)verbinden, dich quasi aufladen.
Und es wirkt auch umgekehrt: Durch deine bewusste Anbindung und Erinnerung erweckst auch *du* derartige Kraftorte zu neuem Leben!



WAS PASSIERT IM SEMINAR?

Auch *ich* kann dir nicht *sagen*, wer *du* bist. Wie sollte ich - stelle ich mir doch dieselbe Frage. Doch du kannst sie tiefer in dich einsinken, in dir reifen lassen; und mit dem, was aufsteigt, können wir experimentieren.

Um zu erfahren, wer du bist und was du wirklich-wirklich willst, musst du nichts hinzutun, nichts verbessern, nicht „an dir arbeiten“; denn alles ist schon *in dir!* Du musst es aber *auswickeln*, *entwickeln!* Jede Schale, die du dir im Laufe der Jahre zugelegt hast, um deinen verletzlichen Kern zu schützen, um dazuzugehören, zu gefallen, respektiert, geliebt zu werden, oder schlicht - um zu überleben; **schälst** du nun wieder **ab!** Durch diesen **Prozess** begleite ich dich.

Schau genau hin! Lausche! Spüre! Stelle Fragen und alles *in* Frage! Sei neugierig und verspielt wie ein Kind: dreh' alles um, rieche dran, schmeck' es mit deiner Zunge, nimm' s auseinander! ... und dann, setz' es neu zusammen... oder... lass es los! Keine Sorge: Was *zu dir* gehört, wird dir auch danach noch zur Verfügung stehen, wenn du es brauchst.

- Wir werden unseren **Geist** füttern mit *wesentlichen* Gesprächen, Aufstellungen, Meditation
- sehr bewusst in unserem **Körper** sein mittels Yoga, Improvisation im freiem Tanz, Tönen ...
- dem Ruf unserer **Seele** auf die Spur kommen mit schamanischen Reisen, Techniken, Ritualen u.v.m.

Am Morgen und Vormittag:

sanftes **Yoga & Meditation** (auf der Dachterrasse unseres Hotels), nach dem **Frühstück** ca. 4 Stunden **Seminar**

Nachmittag (ab ca. 14 Uhr) und Abend:

stehen i.d.R. **zur freien Verfügung**, für individuelles Mittag- und Abendessen, Wanderungen ins gebirgige Hinterland, zum Schwimmen türkisblauen Meer (im Juni schon gut möglich!) oder einfach zum *Dasein*...

Manchmal treffen wir uns abends zwanglos in einer der urigen Tavernen, in der Dorf-Bar (Versammlungsort der Einheimischen!) oder zu einer weiteren Meditation in der spät einsetzenden Dämmerung bis zum Aufleuchten des unendlichen Sternenhimmels!



Idyllischer Dorfstrand mit kristallklarem Wasser („Blaue Flagge“)



DEINE REISEBEGLEITUNG

Ich schaffe einen geschützten RAUM, den ich mit Freude und Feingefühl für dich halte. Hier mag es dir leichter gelingen, in echten Kontakt zu kommen: mit dir selbst und anderen. Du erlaubst dir, deine Poren zu öffnen, so weit wie du das möchtest; wagst es, dich *ganz* zu zeigen; erfährst, dass alles SEIN darf - das Strahlende *und* das Dunkle an / in dir - dass alles bis hierher so sein *sollte*; sonst wär' es wohl nicht so, wie es ist!

Ich stelle bereit, was ich selbst gesucht, gefunden, genossen, geirrt und *gelebt* habe; in Form meiner Empathie, Intuition, Begeisterung, und reichlich sprudelnder ENERGIE.



Heike Spitzner

Jg. 63, Coaching, Dipl. Kffr., Yogalehrerin in München

Mit diesem Seminar im **Krafffeld Delphi's** folge ich *meinem* Ruf ...
Ich tu, was ich liebe. Und liebe, was ich tue (was keinesfalls immer so war und ist). Manchmal lehre ich sogar genau das, was ich selber lernen darf; einfach, weil es grad „dran“ ist und mich deshalb am brennendsten interessiert und berührt. Also: Keine Konserven – alles live! ;-)

Ich versuche zu leben, was ich lernte: mal fällt es mir förmlich in den Schoß, manchmal dauert es scheinbar ewig, bis der Groschen durchfällt zum Grund. Dieses Lernen hört nie auf; nach dem Motto:

„Ich bin ein Meister, der übt.“

Es macht mich froh, wenn du nach dieser Seminarwoche inspiriert, lebendiger, entspannter nach Hause fährst... etwa, weil: du Facetten an dir entdecktest, die du vorher so nicht sahst oder kanntest... du jetzt weißt, welchen nächsten konkreten Schritt du gehst... dich die Menschen in der Gruppe gesehen, gespiegelt, getragen, provoziert, ermutigt, gehalten haben.

Jede/r geht zwar seinen *innersten* Weg allein; doch sind wir - umso tiefer wir gehen - einander recht ähnlich, All-eins und verbunden!

Seit fast 30 Jahren bereise ich Griechenland intensiv und spreche die Landes(Umgangs)sprache. Wann immer ich dort hinkomme, fühlt ein Teil von mir: Ich komme „nach Hause“ :-). Möglicherweise teilst auch du ja nach dieser Woche meine Faszination für dieses wunderbare Land.

