



Ein Mee(h)r an Entspannung: Eine Woche Auszeit mit Entspannungs- und sanften Yoga-/Qi Gong-Übungen, Meditationen, Fantasiereisen, achtsamem Wandern und vielem mehr, losgelöst von den Verpflichtungen des Alltags in Arillas im Nordwesten der wunderschönen Insel Korfu mit gleichgesinnten Menschen in einer achtsamen Gruppe.

Die traumhaft sattgrünen Landschaften, das türkisblaue Meer mit schönen Stränden und die besondere Energie der ionischen Insel laden dazu ein, sich mit der Natur und sich selbst zu verbinden und in einem angenehmen Wechsel von Begegnung und innerer Einkehr tiefer zu sich zu finden.

Das Relax-Retreat beinhaltet die Vermittlung der Unterkunft mit eigenem Schlafzimmer in Doppel-Appartements (ggf. auch Einzel-Appartements), Willkommens-Snack und -Getränk im Appartement, 10 Entspannungseinheiten an fünf Tagen morgens und abends, davon eine Wanderung am Strand mit achtsamer Wahrnehmungseinheit, eine Morgenwanderung auf der Steilküste mit Meditationseinheit sowie einen gemeinsamen Abschiedsabend in einer typisch griechischen Taverne bei Dimitri inklusive Essen und Getränken. An den anderen Abenden organisiere für die unglaublich schönen Sonnenuntergängen auch gern ein gemeinsames Essen in ausgewählten Restaurants.

Im Juni ist das mediterrane Klima auf Korfu sommerlich und gleichzeitig dank des besonderen Mikroklimas voller immergrüner Pflanzenpracht. Die Abende sind warm und laden dazu ein, in dem kleinen Ort in die familiengeführten Tavernen und Restaurants einzukehren, in denen auch häufig Live-Musik gespielt wird.

Der Mittwoch steht zur freien Verfügung, hier bietet es sich an, die Insel zu erkunden, weitere Wanderungen zu unternehmen, eine Bootsfahrt (z. B. zur Nachbarinsel Erikousa) zu unternehmen oder einfach nur die Seele am Strand baumeln zu lassen.

Bei Bedarf stehe ich gerne zwischen den Gruppeneinheiten für Einzeltermine zur Verfügung, die individuell dazu gebucht werden können.

Für die Unterbringung stehen zwei Optionen zur Verfügung

Option I Appartements Liana

Zwei-Schlafzimmer-Appartements mit Balkon und Blick auf das Meer und die Dracheninsel



Option II Appartements Nikolas

Zwei-Zimmer-Appartement (2 SZ) sowie zwei Ein-Zimmer-Appartement mit Balkon und Blick auf das Meer und die Dracheninsel

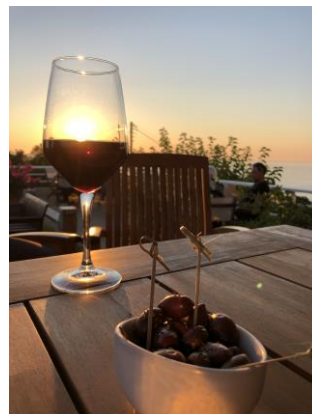


Leistungspaket zum Preis von 549€

- **Vermittlung** der verschiedenen Unterkünfte
- Willkommenssnack im Appartement
- Yoga-Raum für die Gruppenkurse während der Relax-Retreat-Woche
- 5 Tage à 2 Einheiten Entspannungstraining: sanfte Yoga-/ Qi Gong-Übungen, Meditationen (In- und Outdoor), Fantasiereisen, 2 achtsame Wanderungen in der einzigartigen Natur der Insel und so einiges mehr
- Abschlussessen und -getränke am letzten Abend
- Individuelle Beratung zur An- und Abreise zum und vom Flughafen Korfu sowie zum Seminarort, Ausflugs- und Kulturtipps auf der Insel

Anmeldung und Anmeldebedingungen

- Anmeldung bitte per Mail an praxis@heilpraktikerin-psychotherapie-jansen.de
- Nach Eingang der Anmeldung versende ich eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung. Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 149 Euro fällig, der Restbetrag ist spätestens zum 30.04.2024 anzuweisen.
- An- und Abreisetag ist der Samstag, da helfe ich gerne weiter
- Alle Preise gelten pro Person und verstehen sich zuzüglich Unterkunft in der gewählten Kategorie, An- und Abreisekosten (Flug und Transfer) und Verpflegung, sofern im Leistungspaket nicht anders erwähnt.
- Stornogebühr: Bei Absage wird die Anzahlung einbehalten. Bei Absage bis zum 30.04.2024 sind 50%, danach 100% des Gesamtpreises zu zahlen. Alternativ kann ein Ersatzteilnehmer gestellt werden.



Bis bald auf Korfu, ich freue mich schon sehr auf Dich und eine entspannte Zeit mit Dir!

Alles Liebe,
Sylvie

