

„Flow & let Stress go!“

Entspanne mit Yoga und Meditation auf El Hierro (Kanarische Insel)

Im Rahmen der 10tägigen „Flow & let Stress go“-Seminarreise erlernen und erweitern Sie mit Hilfe von einfachen Yogaübungen, Entspannungstechniken und Coaching-Tools Strategien, um stressbedingte Belastungen effektiver kompensieren zu können. Hierbei stehen Ihre persönlichen Bedürfnisse, welche auf die Teilnehmer individuell angepasst werden, im Mittelpunkt der Reise.

Wir erarbeiten in den 10 Tagen eine bzw. Ihre persönliche Strategie gegen Stress, aber auch Ihre Fähigkeiten und Hilfestellungen um Stress-Situationen zu vermeiden. Dabei reflektieren wir Ihre eigenen Stressgrenzen und Ihr persönliches Burnout-Risiko.



Damit Sie komplett zu sich finden, haben wir einen besonderen Ort, ein kleines Insel-Paradies für die Reise ausgewählt. Die von der UNESCO zum Biosphärenreservat ernannte Insel „El Hierro“ mit ihren bizarren Felsformationen, uralten Nebel- und Pinienwäldern, schönen Naturbadestellen, einem tollen Klima mit sauberer Luft ist fast touristenfremd und eine kleine eigene Welt der Ruhe und

Entspannung weit weg von zu Hause.

Sie werden die Heimreise mit ihrem individuellen Work-Life-Balance-Paket, mehr Lebensfreude und Bewusstheit antreten.



Ziele

- Persönliche Potenzial- und Stressanalyse
 - Persönlichkeitsentwicklung – eigene Bedürfnisse (wieder)entdecken
 - Stressmanagement – Stressmechanismen verstehen
 - Eigene Ressourcen erkennen und aktivieren
 - Erlernen einer persönlichen Strategie gegen Stress
 - Motivation, Vitalisierung und Leistungsfähigkeit
 - Work-Life-Balancing
 - Gesundheitsförderung
 - Stärkung von Achtsamkeit (mit Hilfe von Meditationstechniken)
 - Erlernen effektiver Entspannungsverfahren
 - Individuelle Lösungsansätze zur Umsetzung des Erlernten in den Alltag
-

Tagesablauf

Wir starten um 07.30 h mit einer morgentlichen Yoga & Meditationspraxis. Nach dem Frühstück findet das Gruppencoaching statt. Gegen 13.30 h werden wir gemeinsam das Mittagessen zu uns nehmen. Danach steht Ihnen die restliche Zeit zur freien Verfügung. Nutzen Sie die Zeit um die wunderbare Insel kennen zu lernen oder lassen Sie sich einfach treiben. Auch haben Sie die Möglichkeit nach Terminabsprache zu einem Einzelcoaching. Zum Abschluss des Tages wird ein offenes Abend- Yoga bzw. Meditationsprogramm angeboten.

Seminarinhalte

1. **Tag:**
Ankunft und Transfer vom Flughafen bzw. von der Fähre ins Hotel. Einchecken, Vorstellungsrunde und gemeinsames Abendessen.
 2. **Tag**
Persönliche Stressanalyse
Das individuelle Burnout-Risiko, individuelle Stressverstärker sowie wichtige Stressoren werden ermitteln. Durchführung der persönlichen Stressanalyse.
 3. **Tag**
IST-Situation, Ressourcenfindung
Analysieren der IST-Situation im Berufsalltag und im Privatleben. Ressourcenaktivierung – die eigenen Bedürfnisse (wieder)entdecken.
 4. **Tag**
Individuelle Zielformulierung 1
Die Ergebnisse der Stressanalysen und der (wieder)entdeckten Bedürfnisse werden in ein Zielbild bzw. eine Zielformulierung umgesetzt.
 5. **Tag**
Individuelle Zielformulierung 2
Besprechung der Zielformulierung und des Zielbildes.
 6. **Tag**
Aufbau Ressourcen zum effektiven Umgang mit Stress 1
Ausarbeiten wichtiger Ressourcen, um das jeweilige individuelle Ziel in den Alltag umsetzen zu können. Hierzu gehören Entspannungsverfahren und mentale Techniken.
 7. **Tag**
Aufbau Ressourcen zum effektiven Umgang mit Stress 2
Vertiefung der Anti-Stress-Techniken.
 8. **Tag**
Transfer in den Alltag 1
Stressbedingte Alltagssituationen werden individuell analysiert. Mit Rollenspielen werden Szenarien entwickelt, und die Umsetzung des neuen Verhaltens im Alltag trainiert. Jeder Teilnehmer erlernt individuelle Lösungsansätze zur Umsetzung der neuen Verhaltensweisen im Alltag.
 9. **Tag**
Transfer in den Alltag 2
Fortsetzung der Rollenspiele und Abschlussbesprechung.
 10. **Tag**
Abreisetag
-

Unterkunft

Das Hotel Balneario "Pozo de la Salud" bietet den Komfort eines 3-Sterne Hotels und ist in einer der schönsten Landschaften El Hierro situiert, direkt am Meer und am Fuße der atemberaubenden Bergkette die das El Golfo Tal umgeben. Das Hotel verfügt über einen Wellnessbereich mit Türkischem Bad, Sauna, Hydromassage, Schwimmbad und einem Jacuzzi. Das Restaurant bietet leichte, aber trotzdem nahrhafte Menüs an. Neben dem Hotel befindet sich die Terrasse mit schönem Blick auf den Atlantik. Der Flughafen ist ca. 35 km entfernt. Einkaufsmöglichkeiten, Restaurants und Cafes finden Sie im Nachbarort Frontera.



Die für die Insel charakterische Umgebung lädt sowohl zum Wandern, Fischen und Schwimmen ein und erlaubt den direkten Kontakt zur Natur.

Das Heilwasser wurde 1949 von der spanischen Regierung analysiert und als solches anerkannt. Viele Gäste nutzen den Aufenthalt zur Behandlung von z.B. speziellen Kuranwendungen bei: Arthrose, Rheuma, Verdauungsstörungen, Hautkrankheiten wie Psoriasis. Aber auch zur Schönheitspflege.



Seminarleiterin



Ivonne Mackenroth, Jahrgang 74, Kundalini Yoga-Lehrerin, Lehrerin für Vipassana-Meditation, Coach für Gesundheit, Seele und Beruf, Psychoonkologische Beraterin und Projektmanagerin. Erste Kontakte mit Meditation erfuhr Sie in mehreren längeren Aufenthalten in Buddhistischen Klöstern. Regelmässige Hatha und Kundalini Yogapraxis seit 2000. Ausbildung zur zertifizierten Kundalini Yoga-Lehrerin bei 3HO / KRI.

Ihr großes Anliegen ist es Yoga, Meditation & Entspannungstechniken in den Alltag zu integrieren, um mit Herz, Freude, Humor & Neugier die Anforderungen des Lebens anzunehmen. Weiterhin engagiert sie sich auch im Bereich Yoga & Entspannung für geistig und körperlich behinderte Menschen sowie Yoga als Unterstützung in der Krebstherapie.

Ivonne Mackenroth
Konrad-Adenauer-Str. 26
63073 Offenbach
Telefon: 0178 5158015
Email: info@so-sein.com

www.so-sein.com

Termine / Preise

	p. Pers. im DZ	EZ-Zuschlag
02.05.2012 – 11.05.2012	750,- €	225,- €

Einzelzimmerreservierungen sind nur begrenzt buchbar.

Leistungen

- auf Wunsch Transfers an/ab Fähre bzw. Flughafen
- 9 Übernachtungen im Hotel Balneario "Poza de la Salud"
- Halbpension (vegetarische Kost, auf Wunsch auch normale Kost)
- Seminar wie beschrieben (ca. 25 Stunden)
- Yoga & Meditations-Praxis (ca. 15 Stunden)
- Seminarunterlagen
- Seminarleitung Ivonne Mackenroth

Nicht enthalten

- **internationaler Flug bzw. Fährüberfahrt** auf die Kanarischen Inseln (wir sind Ihnen gern behilflich bei der Planung der Anreise)
- Getränke, Eintritte, nicht ausgewiesene Mahlzeiten und fakultative Ausflüge, ebenso einen Zusatztransfers, sollten Sie nicht mit der Gruppe eintreffen/abfahren

Gruppengröße: 5 –10 Personen

HINWEIS

Partner/innen der Seminarteilnehmer sind herzlich willkommen. Auch ohne Seminarteilnahme ist diese Reise ein gelungener und entspannender Urlaub. Es ist ebenfalls möglich, in das Yoga & Meditationsangebot "hinein zu schnuppern". Unsere Yoga- & Meditationseinheiten eignen sich für alle mit durchschnittlicher Grundkondition und einem gewissen Gefühl für den eigenen Körper.

Begleitende Partner, die **kein Interesse** an der kompletten Seminar-Teilnahme haben, erhalten eine Rückvergütung von 120,- € auf den Arrangementpreis.

Begleitende Partner, **die Interesse an der Teilnahme des Yoga- & Meditationsangebotes** haben, erhalten eine Rückvergütung von 70,- € auf den Arrangementpreis.

Empfehlung

Wir empfehlen, sich vor Ort einen Mietwagen zu nehmen (Kleinwagen ab 24,00 € / Tag), um Ausflüge in die Umgebung unternehmen zu können und ein wenig flexibel zu sein. Die öffentlichen Verkehrsmittel auf El Hierro sind nur sehr begrenzt verfügbar.
