

Trauer zulassen – Über den Umgang mit dem Verlust eines geliebten Menschen

Trauerseminar & Wohlfühlwoche auf Mallorca 24-30 Juni 2019

Der Abschied von einem geliebten Menschen ist eine der schwersten Aufgaben, mit der uns das Leben prüft: Die Fragen WARUM? WAS KANN ICH TUN? Bleiben unbeantwortet. Unser menschliches Wissen ist in vielen Aspekten begrenzt und die Prozesse der Genesung sind oft lang und für uns unbekannt.



Doch was können wir tun, um all das zu begreifen, wie wird unser eigener Schmerz zu einer positiven Herausforderung und das Leid über den Verlust zu einer Chance? In unserer **Wohlfühlwoche auf Mallorca** begleiten wir Dich, zeigen Dir verschiedene Bewältigungsmethoden für Deinen Weg in eine wieder glücklichere Zukunft. Du lernst, Du erlebst, wie Deine Gedanken Deine Realität beeinflussen, wie Du eine neue Perspektive finden kannst, wie Du Achtsamkeit, die Kraft der Natur nutzen und Dich vom Stress befreien kannst, um entspannter, kraftvoller und gesünder zu leben.

Wir laden Dich ein, Zeit auf einer wunderschönen Finca im Süden der schönsten Insel des Mittelmeers mit uns zu verbringen. Eine Woche, in der Du Deine Pause vom Alltag genießen und mit Gleichgesinnten über deinen Kummer reden darfst.

Gemeinsam füllen wir die Tage mit abwechslungsreicher **Gruppenarbeit, Achtsamkeitsübungen, Meditationen und naturbezogener Anwendungspraxis**.

Wir lachen, weinen, kochen und feiern gemeinsam, unternehmen Ausflüge in die Umgebung, besuchen einen Markt und natürlich auch mal den Strand.



Jeder Teilnehmer erhält eine **Lomi Lomi Massage**. Das hawaiianische Massage-Ritual hilft Dir Blockaden im Körper zu lösen, Altes loszulassen, Neuem zu öffnen und Dich hier unter Sonne des Südens der Tiefenentspannung hinzugeben.

Doch Du entscheidest was Dir gut tut, Es ist **DEINE** Zeit, **DEINE** Wohlfühlwoche.

„Du kannst den Pfad nicht beschreiten, solange Du nicht selbst der Pfad geworden bist“

aus dem Zen-Buddhismus



Unser Ziel ist, Dir konkrete Methoden mit in den Alltag zu geben, um dauerhaft in einer gesunden Balance aus Anspannung und Entspannung zu bleiben.

Unser Wunsch ist, eine besondere, abwechslungsreiche Zeit zwischen intensiven, wunderschönen Begegnungen und einer tiefen, genussvollen Erholung zu gestalten.

Komm mit und lass Dich überraschen!

Wir freuen uns auf Dich!



Karina Krüger
Achtsamkeitstrainerin
für Meditation und Stressbewältigung



Anke Gann
Massage-Therapeutin
www.lokahi-lomi.de



Datum: 24-30 Juni 2019 (Start um 18 Uhr)

Inklusiv-Leistungen: Übernachtung im DZ, Vollverpflegung auf der Finca, Shuttle vom/zum Flughafen, Wanderungen, Seminar-Einheiten, Meditationen, 1 Massage/Person, Strandbesuche, Ausflug zum Kloster Randa



evtl Bootsausflug zur Insel Carbrera und Restaurantbesuche (auf eigene Kosten)

Kosten: 910€ (EZ-Zuschlag 100€)
(850,- bei 2 gemeinsamen Buchungen)
Bei Buchung wird eine Anzahlung i.H.v. 300€ fällig

Anmeldung: über www.lokahi-lomi.de
per E-Mail an info@lokahi-lomi.de oder: team-stressmanagement@gmx.de

