

ICHzeit

08.-15.02.2026 in Andalusien

Schenke dir eine Woche der bewussten Auszeit – inmitten sanfter Hügel, zwischen Mango- und Orangenbäumen, mit Blick aufs Meer.

Eine Woche nur für dich.

Zum Innehalten. Auftanken. Neu ausrichten.



Begleitet von einer wohltuenden und inspirierenden Kombination aus:

- Systemischer Aufstellungsarbeit
- Sanftem Yoga für jedes Level
- Meditation & Achtsamkeit
- Bewegung, Atem & Körperbewusstsein
- Zeit für Erholung & Urlaub

In diesen Tagen hast du Raum, Muster und festgefahrene Vorstellungen zu erforschen – nicht nur mit dem Kopf, sondern im Spüren, im Körper, im Erleben.

Du wirst eingeladen, neue Perspektiven einzunehmen, dich selbst tiefer kennenzulernen und deiner inneren Stimme zu lauschen.

Dabei stärkst du nicht nur dein Selbstvertrauen, sondern erlebst auch, wie deine Selbstwirksamkeit wächst – für mehr Klarheit, innere Stärke und authentische Lebendigkeit.



Lass dich tragen – von der Sonne, dem Meer und deinem inneren Potenzial

Dein Ort der Ruhe:

Die liebevoll geführte Casa el Morisco in Benajárfabe (bei Málaga) – eingebettet in Natur, mit vegetarisch-veganem Buffet, Pool, Garten und Stille.

Seminar

Seminarpreis: 549 € pro Person

Frühbucherpreis bis zum 30. September 2025: 519 €

Studierende: 499 €

Anerkennung von Bildungsurlaub in fast allen Bundesländern.

Als Präventionskurs von den Krankenkassen anerkannt - Erstattung bis zu 250 € möglich.



Unterbringung

Zweibettzimmer: 745 € pro Person/Woche

Einzelzimmer: 850 bzw. 890 € pro Person/Woche

Preis inkl. Vollverpflegung mit abwechslungsreichem Ganztagesbuffet (vegetarisch/vegan) und allen Getränken



Infos & Anmeldung:

Ulf Haase: +49 40 18 20 01 56 | info@ulfhaase.de | www.ulfhaase.de

Daniela Konefke: +49 162 173 3454 | danielakonefkeyoga@gmail.com |

www.danielakonefkeyoga.com

Nicht im Preis enthalten: An- und Abreise.

Sonntags besteht jeweils ein Gratistransfer zwischen dem Flughafen Málaga und der „Casa el Morisco“.



Ulf Haase

Heilpraktiker für Psychotherapie
Dipl. Finanzwirt
Traumazentrierter Fachberater
Kommunikationspsychologie



Daniela Konefke

Yoga Lehrerin
Systemische Aufstellerin
Resilienztrainerin