



12. - 19. FEBRUAR 2023

ICH Zeit

aquí y ahora

AUSZEIT IN ANDALUSIEN

Erlaube dir aus deinen Routinen und Automatismen rauszukommen. Tauche ein ins Aquí y Ahora - ins Hier und Jetzt. Im Moment sein, Raum dafür schaffen, dir und deinen Bedürfnissen zuhören. Dich - neu - mit dir verbinden.

Gestalte deine ICH Zeit und nutze die gegebenen Impulse um deine Energie zu leben und mehr Zufriedenheit und Einklang mit dir selbst erleben zu können.

PROGRAMM

Du wirst sieben Tage lang begleitet um Impulse für neue Perspektiven zu erhalten.

Eine tägliche inspirierende Mischung aus den Elementen der Energie- und Körperarbeit wie

- systemische Aufstellungen
- Yoga
- Meditationen
- Achtsamkeitsübungen
- Bewegung und Atmung

finden in der **Gruppe**, sowie in darauf abgestimmten **individuellen** Einheiten statt. Gemeinsam erleben wir die Chance, uns selbst mit den eigenen Stärken und voller Lebendigkeit zu entdecken.



ICH ATME EIN. ICH ATME AUS.
ANKOMMEN BEI MIR.

ORT ZUM WOHLFÜHLEN

Das wunderschöne Seminarhaus "Casa el Morisco" bietet dir dafür den idealen Platz. Im kleinen Ort Benjarafe in der andalusischen Provinz Málaga empfängt es dich mit seiner **warmen und herzlichen Energie**, diversen **Ruheoasen** und leckerem vegetarischem Essen, das Körper und Seele nährt. So kannst du ganz bei dir ankommen, dich wohlfühlen, den Blick nach innen richten und deine Resilienz stärken.

SEMINAR

12. bis 19. Februar 2023

(An- und Abreise jeweils am Sonntag)

Preis pro Person: 520€

Frühbucherpreis bis 31. Oktober 2022: 480€

Studentinnen und Studenten: 480€



UNTERBRINGUNG

Zweibettzimmer 595€ pro Person/ 7 Tage

Einzelzimmer 700€ pro Person/ 7 Tage

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

INFOS UND ANMELDUNG

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

Amélie Bischoff: ameliebischoff.ab@gmail.com | Instagram: [amo_el_oceano](https://www.instagram.com/amo_el_oceano)

AMÉLIE
BISCHOFF



Yogalehrerin
Politikwissenschaftlerin
Künstlerin



ULF
HAASE

Heilpraktiker für Psychotherapie
Dipl. Finanzwirt
Traumazentrierter Fachberater
Kommunikationspsychologie