



Geh Dich Frei

*Gefühlte Wege der Erkenntnis*

Reisen

FRAU SEIN - Liebe Dein Leben

28. 9. bis 5.10.2019

GÖNNE DIR TAGE IM WEIBLICHEN KREIS  
MACHE EINE PAUSE VOM ALLTAG

## Die Reise

Die Reise richtet sich an Frauen, die raus aus der Aktivitätsbetonung des Alltages über bewusste Entspannung in eine Regeneration von Körper, Seele und Geist kommen wollen.

Willst du:

- dich als Frau ganz, lebendig und voller Energie spüren?
- deiner leisen, inneren, weisen Stimme und deinem Körper lauschen?
- deine Sehnsucht, Träume und Wünsche wahrnehmen?
- Vertrauen gewinnen in deine eigene Intuition?
- Raum für dich ?
- neue Horizonte eröffnen?
- deine Kapazität für Freude und Zufriedenheit erweitern?
- Gelassenheit im Alltag mehr und mehr leben können?

**LASS DICH ÜBERRASCHEN VON DIR SELBST !**

**DU BIST GENUG.**

**KEIN URTEIL IST WICHTIGER ALS DAS ÜBER UNS SELBST.**

## Aufbau der Seminarinhalte

### KOMM DIR SELBST NÄHER ALS FRAU

Lebendiges Entdecken deiner Selbst im geschützten und geborgenen weiblichen Kreis, wo wir uns respektvoll, wertschätzend und achtsam begegnen.

### ACHTSAMKEIT

Wahrnehmungsübungen für Körper, Seele und Geist  
Diese bestehen aus:

- Übungen zur Innenschau
- Yoga & Tanz
- Atemübungen
- Gehen (Geh Dich Frei )
- Meditation & Stille
- Mantra singen

### URLAUB AM MEER

Aus der Distanz vom Alltagstrubel und Lärm wieder zu dir finden und dich als Frau spüren.

Die mediterrane Natur, das Meer und der Wind unterstützen dich beim Loslassen von Ballast, Entspannung passiert, du spürst dich und Neues kann entstehen.



## Tagesablauf

- Morgeneinheit in Stille
- köstliches Frühstücksbuffet im Alexis Zorbas
- Haupteinheit von 10 Uhr bis 13 Uhr
- Nachmittag frei für Ausflüge zum Meer, Mittagessen, Seele baumeln lassen, Spaziergänge und baden.
- Abendeinheit
- köstliches vegetarisches Abendessen im Alexis Zorbas



## Organisatorisches

### TERMIN

28.9. bis 5.10.2019

### SEMINARORT & ANREISE

Alexis Zorbas Zentrum

Arillas / Korfu

[www.alexiszorbas.com](http://www.alexiszorbas.com)

Zorbas Travel Agentur: +49 89 649 622 828

Mail: [info@zorbas-travel.de](mailto:info@zorbas-travel.de)

Zimmer mit Halbpension und Flug sind bei Zorbas Travel zu buchen.

Unterbringung im Doppel-oder Einzelzimmer möglich.

**1 Woche im DZ mit Halbpension im Apartment 510 €**

**1 Woche im EZ mit Halbpension im Apartment 660 €**

### KOSTEN

#### SEMINARGEBÜHR:

Early Bird bis 31.3.2019 400 €

Regulärer Preis ab 1.4.2019 450 €

## Anmeldung

**REGINA HAUSER**  
**GEH DICH FREI INSITUT**

- [www.geh-dich-frei.at](http://www.geh-dich-frei.at)
- Phone: +43 699 195 262 40
- Email: [info@geh-dich-frei.at](mailto:info@geh-dich-frei.at)

**DR SUSANNA HALLER**

- [dr-s-haller@aon.at](mailto:dr-s-haller@aon.at)
- +43 7268 20050 bitte aufsprechen

### INFOABEND ZUR REISE:

**Do. 31.1.2019 um 19.30 Uhr im Stadtkino 4360 Grein**

Bitte zum Infoabend anmelden.

## Team

### SUSANNA HALLER

DR.MED WAHLÄRZTIN FÜR HOMÖOPATHIE UND GANZHEITLICHE MEDIZINISCHE METHODEN

„Frauenarbeit ist mir ein sehr wichtiges Anliegen. Die größte Chance auf ein beglückendes Leben ist eine authentische, integre Lebensweise. Ich freue mich auf ein Frauenretreat in malerischer Umgebung.“



### REGINA HAUSER

GRÜNDERIN GEH DICH FREI INSTITUT

„Mit Menschen zu reisen, ist das Herzstück meiner Arbeit. Ich genieße es an schönen Plätzen Persönlichkeitsentwicklung anzubieten. Die Reisen beinhalten die Fülle des Lebens.“

[www.geh-dich-frei.at](http://www.geh-dich-frei.at)

