

# Siga, siga

## Entschleunigung durch Achtsamkeit



### Griechenland, Peloponnes ab März 2018

Sie sehnen sich nach Abschalten, alles hinter sich lassen, nach Ruhe, Gelassenheit und Einfachheit? Innerhalb weniger Stunden erreichen Sie ihren Kraftplatz in der ländlichen Idylle eines kleinen griechischen Dorfes, inmitten von Olivenhainen.

#### Es erwartet Sie eine Zeit, in der Sie...

- kein Handy und Internet verwenden
- entspannende Methoden für den Alltag erlernen
- geführte Meditationen und Spaziergänge genießen
- bei Körperbehandlungen nach traditioneller europäischer Medizin entspannen können

#### Dadurch können Sie...

- frei von Ablenkungen sein
- den Kopf frei bekommen
- achtsamer mit sich selbst sein
- die Einfachheit des Seins genießen

#### Nach dieser Woche werden Sie...

- neue Erkenntnisse und Sichtweisen mitnehmen
- strukturierter, gelassener und stressfreier sein
- wieder mit Freude an das tägliche Leben denken

#### Diese Auszeit ist geeignet für...

- Personen die unter Dauerstress stehen
- Personen nach längerer Krankheit und
- Alle die ihr Leben einfach entschleunigen wollen

Vom Außen ins Innen,  
von der Hektik zur Stille,  
vom Körper zum Geist zur Seele,  
vom Verstand zum Gefühl,  
vom Überfluss in die Einfachheit,  
von der Schwere in die Leichtigkeit!

Ich begleite Sie gerne auf dem Weg zur Einfachheit des Seins!

**Leitung:** Waltraud Neubauer  
Dipl. Lebensberaterin, Dipl. Erwachsenentrainerin  
Naturpraktikerin für Körperarbeit nach TEM

**Termine:** lt. Flugplan 2018 und nach Vereinbarung  
**Kosten:** 1 Entschleunigungswoche € 630,-/Person  
inkl. Transfer von/ nach Flughafen Kalamata  
exkl. Flug, Nächtigung und Verpflegung

**Kontakt:**  
Tel.: +43/681 818 591 40  
Mail: waltraud\_neubauer@yahoo.de  
facebook.com/siga.siga.entschleunigung