

WEGE WEBEN... KÖRPER BEWUSST SEIN

16.09. - 23.09.2025

Methoni Beach Hotel, Peloponnes

Eine Entdeckungsreise nach Messinia und zu Dir selbst...
begleitet von Marion Bösch



KÖRPER BEWUSST SEIN im griechischen Spätsommer..

Leben ist BEWEGung.
Unser Körper ist ein Wunderwerk.
Er gibt uns ständig Signale.
Wenn wir diese wahr-nehmen können -
unsere innere Wahrheit fühlen -
weist er uns unseren ureigenen Weg zu
Gesundheit und Lebensfreude.

- Urlaub für Körper, Geist und Seele
- Yoga am Strand und
- an besonderen Plätzen
- Entspannung und Regeneration
- Meditationen - Stille im Olivenhain
- Naturerlebnis - die Kraft der Elemente
- Viel Licht, weiter Horizont - und Meer...
- Gehen...
- Genuss und Lebensfreude

Viel Zeit für Dich selbst oder Geselligkeit in
der Gruppe, einfach Sein - Nichtstun -
oder Erkundungstouren in Burgen und
malerischen Dörfern, auf den Spuren der
faszinierenden Geschichte der Region
Messinia, die Jahrtausende zurückreicht.

Die Tage beginnen am Strand – mit Atemübungen und sanftem Yoga – wir begrüßen die Sonne und tanken neue Lebenskraft mit der wundervollen Energie des Meeres am Morgen (mit Meditation zum Sonnenaufgang ca. 2 Stunden). Der zweite Teil des Aktivprogrammes findet am späten Nachmittag ebenfalls in der Natur statt – variierend mit Yoga-Asanas, bioenergetischen Übungen, Geh- und Naturmeditationen (ca. 2 Stunden). Ein Tag steht ganz zur freien Verfügung. Im Fokus stehen nicht Fitness und sportliche Leistung – sondern vielmehr Erholung, Entschleunigung und Selbsterfahrung.

REISEINFORMATIONEN:

Anreise und Unterkunft nach Anmeldung bitte individuell selbst buchen!

Seminarort / Unterbringung:

Methoni Beach Hotel, Methoni Messinia, Peloponnes,
www.methonibeachhotel.gr/ info@methonibeachhotel.gr
DZ: 90,00 pro Nacht, EZ: 80,00 pro Nacht inkl. Frühstück.

Direktflüge ab Wien nach Kalamata, AUA und RyanAir.
Reiseversicherung empfohlen!
Transfer vom Flughafen zum Hotel (ca. 1,5 Std.) wird organisiert.
Mietauto (Fahrgemeinschaften) empfohlen, günstige Vermietung vor Ort.

Seminarbeitrag: € 320,00

Konto: IBAN AT97 2081 5018 0040 2974

Anmeldung bis Ende Jänner auf www.marion-boesch.at

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Details zum Programm nach Absprache vor Ort. Die KörperBewusstSeins-Übungen werden an individuelle Bedürfnisse und Befinden angepasst, es sind keine besonderen Erfahrungen oder Voraussetzungen notwendig. Anfänger und Yoga-Erfahrene sind herzlich willkommen. Die Teilnahme an den Übungseinheiten wird empfohlen, ist aber natürlich freiwillig. Die Bereitschaft zur vollen Eigenverantwortung ist erforderlich, mit Anmeldung und Bezahlung erklären sich die Seminar-teilnehmer*innen damit einverstanden!

Ich beantworte gerne weitere Fragen und freue mich auf's WegeWeben...

Namaste - Marion



BODY-MENTORING
Coaching und Training für Körper-Bewusst-Sein

Dr.phil. Marion Bösch
Mobil: +43 664 3356513
marion.boesch@icloud.com
www.marion-boesch.at