



## Eine Reise zu dir selbst

**Santa Maria Navarrese liegt in der Blauen Zone, einer von wenigen Regionen weltweit mit vielen sehr alten, glücklichen Menschen.**

Woran liegt das? Welches Geheimnis verbirgt sich dahinter? Können wir etwas für unser Leben daraus lernen?

**Wir laden dich ein zu einer Entdeckungsreise - in Kontakt kommen mit dir selbst, mit Menschen vor Ort und mit einer Landschaft, die verzaubert.**

In einer Mischung aus Bewegung und Kontemplation kommen wir zu uns, legen innere Quellen frei und schöpfen aus ihnen - empathisch, mit offenen Herzen, in einem geschützten Raum.

Wir sind selbst auf dem Weg und freuen uns darauf, mit euch gemeinsam unterwegs zu sein. Nichts ist schöner, als die Freude im Herzen in den Alltag zu integrieren, das ist unser wahrer Reichtum.

Herzlich  
Ines und Frank

## Das erwartet euch unter anderem

- täglich QiGong/ Yoga/ Atemübungen
- Minestrone kochen mit Maria
- Klangmassage mit Ines
- Life Coaching mit Frank
- mit Luigi durch duftende Landschaften wandern
- Kontemplation mit Ines und Frank
- Zeichnen in der Natur mit Ines
- Baden im türkisfarbenen Meer
- frei laufende Esel und Ziegen
- das beste Eis der Insel (aus Ziegenmilch)



## ...den Weg des Herzens gehen - Sardinien Sommer 2021



### Termin:

Samstag, 28.08. - Sonntag 05.09.2021

### Ort:

Santa Maria Navarrese, Sardegna Italien

### Kosten:

Unterkunft: 8 Tage/ DZ	250 Euro
Unterkunft: 8 Tage/ EZ	500 Euro
Programm	260 Euro
Gesamtpreis pro Person:	510-760 Euro

### Literaturtipps:

- Herzverstand von Rüdiger Schache
- Feuer im Herzen von Deepak Chopra
- Das Geheimnis der Hundertjährigen von Sardinien von Ulla Rahm-Huber

Die Anzahl der TeilnehmerInnen (**Mindestzahl: 8**) ist begrenzt.

### Anreise:

Per Bahn/ PKW: nach Civitavecchia, von dort Fähre nach Arbatax.

<https://sardinias.de/faehre/gesellschaften/tirrenia> Das Quartier ist 14 km entfernt.

Per Flug: Von Olbia und Cagliari, jeweils ca 150 km; von dort weiter mit Mietwagen.

**Lage:** Santa Maria Navarrese liegt direkt am Tyrrhenischen Meer, zum Strand sind es 2 km.

**Infos und Anmeldung:**  
fviohl(at)posteo.de

**Anmeldeschluss:**  
15.07.2021

“Wir sind zugleich Sterbebegleiter für eine endende Kultur und Hebammen für eine neue langfristig lebenserhaltende Welt. Beides findet zur gleichen Zeit statt. Wir sind mitten drin und können Einfluß nehmen, wie sich dieser Übergang vollzieht. Lasst uns gemeinsam dem Wandel Kraft geben.“  
Joanna Macy