

# HEIRATE DICH SELBST

KURSNUMMER: **KRE 01**  
KURSZEIT: **ca. 5-6 Std./Tag**  
PREIS: **€ 1100**



**inside**  **travel**  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## **Anja Wilken:**

Sozialpädagogik  
Tanz- und Ausdruckstherapie  
„Seelenhebamme“  
(Warmwassertherapie)  
Körperorientierte Traumatherapie  
Trainerin beim Institut Bewusster  
lieben (Tantra und Traumatherapie)

## **Petra Biefang:**

Heilpraktikerin/Psychotherapie  
langjährige Ausbildung zur  
Gestalttherapeutin &  
Körpertherapeutin,  
(Natur)Coach für ein lebendiges  
Leben in Liebe und Achtsamkeit  
Seminarleiterin für Frauen und Paare  
Frauenheilkreise  
Bewusstseinsarbeit, körperorientierte  
Traumarbeit, Tantra, Waldbaden.

Unser gemeinsamer Weg begann vor ca. 10 Jahren, als wir beide selbst in Krisen steckten und uns auf den Weg zu UNS SELBST machten. Einen ganzheitlichen Weg, der den ganzen Menschen mit einschließt: Körper, Geist und Seele. Denn wirkliche Heilung und Veränderung geschieht nur wenn wir alle Ebenen berücksichtigen. Sich seines eigenen Selbst immer bewusster werden, zu verstehen wie man "tickt" und für sich selbst Verantwortung zu übernehmen...das ist der Weg raus aus der Ohnmacht. Und so haben auch wir unseren Weg gestaltet, raus aus der Ohnmacht, rein in ein selbstbestimmtes Leben. Und dieser Weg hört nie auf. Er geht immer tiefer und tiefer, in die eigene Essenz. Sich selbst zu heiraten bedeutet für uns ein uneingeschränktes JA zu finden zum eigenen multidimensionalen Wesen. Zum Licht und zur Dunkelheit. Es bedeutet sich immer bewusster zu werden wer wir wirklich sind, was unsere ganz menschlichen Bedürfnisse und Grenzen sind und wie wir ihnen in Beziehung mit anderen Menschen Ausdruck verleihen. Unser Herz wird dadurch immer weiter, und öffnet sich der Fülle, Liebe und Lebensfreude des Lebens.

## **16.04.2022 - 23.04.2022**

Eine HOCHzeits-Reise vom **16.4.22 bis 23.4.2022** auf der wunderschönen griechischen Insel Kreta. Im Süden der Götterinsel Kretas an einem wundervollen Kraftplatz, werden wir uns eine Woche Zeit für uns, unsere Liebe zu uns selbst, und unsere Lebendigkeit nehmen!

Wir werden Heilungs- und Wachstumsräume schaffen, und viel Zeit und Raum zum Genießen dieses wundervollen Ortes einbauen. Gemeinsam mit anderen darfst du die Insel Kreta entdecken und die Liebe zu dir selbst.

### **Kennst du das?**

Du wünschst dir mehr Liebe, Zuneigung, Berührungen und Zärtlichkeit in deinem Leben? Du fühlst dich unzufrieden in deinem Leben oder in deiner Partnerschaft? Du möchtest deine alten Wunden aus alten Beziehungen heilen? Du wünschst dir mehr Zeit für dich, an einem wunderbaren Ort, um ganz bei dir anzukommen und zu genießen? **Wie würde es sich für dich anfühlen, wenn du ganz in deine Selbstliebe eintauchen würdest?**

Sich selbst zu lieben bedeutet:

- ♥ sich und seine Wünsche, Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern
- ♥ den eigenen Körper zu spüren und seiner inneren Weisheit zu lauschen
- ♥ für sich selber einzustehen und aus äußeren Zwängen aussteigen
- ♥ eigene Kraftquellen entdecken
- ♥ die eigene Lebenskraft, Energie zu leben und Blockaden zu lösen.
- ♥ die eigene Sexualität bewusst und selbstbestimmt zu leben
- ♥ Gefühlen und Ängsten bewusst zu begegnen, sie wahrzunehmen und lernen, sie anzunehmen.

- ♥ dich selbst so anzunehmen wie du bist. In deiner inneren Schönheit und mit allen Ecken und Kanten
- ♥ ein JA zu dir und ein Ja zu deinem Leben zu sagen

Denn nur in der Liebe zu uns selbst können wir auch Menschen anziehen, der wirklich zu uns passen. Sei es nun im Beruf, privat oder in deiner Liebesbeziehung. Wir werden dich bei deinem Prozess begleiten, mit verschiedenen Strukturen aus der Körper-Tanz- und Gestalttherapie. Mit Meditationen, tantrischen Heilungsräumen, herzöffnende Übungen und persönlichen Coachings. Wir bringen all unsere Tools und langjährigen Erfahrungen mit, und werden diese auch, je nach Bedarf, für individuelle Lösungen für dich mit einbringen.

Der Höhepunkt dieses Seminars ist ein Ritual. Deine eigene, innere Hochzeit zu gestalten und ein JA zu dir zu finden. Diese Erfahrung wird einen neuen Raum der tiefen Selbstliebe für dich öffnen.

Hier auf der wunderschönen Insel Kreta werden wir zusätzlich unterstützt von wundervollen, kraftvollen Energien! Das Seminarhaus befindet sich bei Plakias in der Souda Bay, umgeben von einsamen Buchten und wilder Natur. Es gibt viel Zeit all das zu auszukosten und in den Ressourcen wie Sonne und Meer zu baden, sowie gemeinsam das leckere, griechische Essen, und die griechische Gastfreundschaft zu genießen.

#### **Ablauf des Seminars:**

Samstag ist An- und Abreistag. Wir beginnen am Sonntag mit einem gemeinsamen Abendessen und enden am Freitag.

#### **Die Tagesstruktur:**

Nach dem Frühstück die erste Seminareinheit (etwa 3 Stunden). Der Nachmittag steht zur freien Verfügung und zur Integration des Erfahrenen, oder aber auch für gemeinsame Unternehmungen. Nach dem Abendessen gibt es dann eine weitere Seminareinheit (etwa 2-3 Stunden).

#### **INKLUSIVLEISTUNGEN:**

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 140 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 5 x mehrgängiges vegetarisches (auf Wunsch veganes) mediterranes Abendessen (1 x Begrüßungessen am Anreisetag, 3 x Abendessen im Hotel, 1 x Abendessen in griechischer Taverne)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3 x samstags zu fixen Zeiten)