

## VisionsWerkstatt auf La Palma

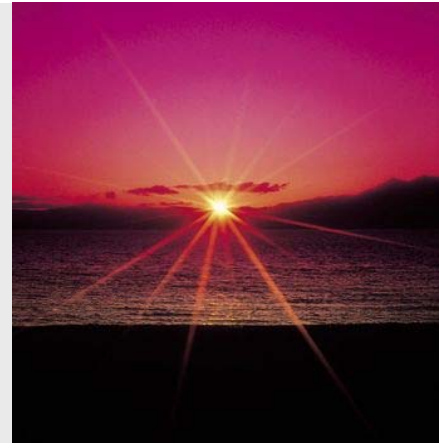
**Finde Deine Vision – Lebe DEIN Leben** 25. Mai-1. Juni 10

*Klarheit, Kraft und Mut für einen neuen, erfolgreichen Lebensabschnitt  
Coaching-Intensiv-Seminar zum Finden und Stärken des eigenen Weges  
Persönliche Lebensvision entwickeln und Werkzeuge für die Umsetzung erarbeiten  
Auszeit vom Alltag, Sonne und Energie tanken, Batterien aufladen.*

*Die VisionsWerkstatt auf La Palma ist eine Intensiv-Woche zum Entwickeln der persönlichen Lebensvision.*

*Für alle Menschen auf der Suche nach ihrem SINN und einer neuen Lebens-Aufgabe. Für alle Menschen, die mit Herz und Mut ihren EIGENEN WEG neu finden und gehen wollen.*

*Infos: [www.indigoseminarreisen.com](http://www.indigoseminarreisen.com)*



## Pilgern auf dem öster. Jakobsweg

**Aufbrechen, um bei sich anzukommen** 9.-15. Mai 10

*Pilgern ist in ein Weg in vielerlei Hinsicht: ein Weg zu innerem Frieden, zu Gelassenheit und Zufriedenheit. Und es ist ein Weg zu sich selbst. Es erwartet Sie:*

- + Entschleunigung und innere Befreiung
- + Entdecken neuer Perspektiven
- + Spirituelle Impulse
- + Energie aus der Kraft eigener Spiritualität tanken
- + Ballast abwerfen, Auszeit vom Alltag nehmen
- + Zeit zum Nachdenken finden

*Infos: [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com) Menüpunkt: Pilger- und Wanderreisen*



## Yoga & Heilmeditation in Griechenland

**Yoga, Meditation, Atmen bei Sonne, Strand & Meer** 4.-11. Sept 10

*Yoga ist eines der ältesten uns überlieferten Übungssysteme für eine ganzheitliche Entwicklung des Menschen. Dies wird erreicht durch Körperübungen (Asanas), Atemmethoden bzw Atemlenkung (Pranayama), Entspannung, Meditation und die yogische Lebensweise. Freuen Sie sich auf:*

- + Yoga Asanas, Pranayama, Meditation
- + Lenkung der Atmung & Atemmethoden
- + verschiedene Meditationsmethoden, Entspannung, Autosuggestion und Körperreisen. Ergänzend gibt es natürlich Zeit und Gelegenheit zum Strand-Urlaub, Entspannen, Austausch mit Menschen gleicher Interessen, zum Gegend-Erkunden!

*Infos: [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com) Menüpunkt: Reisen mit Yoga*



## Trommeln im Waldviertel & in Umbrien

**Wenn die Trommel zu dir spricht...** 11.-18. Juli & 2.-7. Aug 10

*Ein Urlaub: bewegt und bewegend!*

*Erfahren Sie auf Basis der westafrikanischen Perkussionmusik die ausgleichende und harmonisierende Wirkung der Trommelmusik. Rhythmisches Arbeiten und Kreativeinheiten ergänzen das Programm mit den Inhalten:*

- + Trommelkurs auf westafrikanischen Instrumenten (Djemben, Dunduns, Kleinperkussionsinstrumente)
- + Rhythmische Übungen und Spiele
- + Kreativeinheiten wie z.B.: Jonglage, Kalari Körperübungen, Afrotanz
- + Klangmeditationen

*Infos: [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com) Menüpunkt: Kreativ- und Aktivreisen*



## Schreiben & Wandern im Land der Götter

**Schreibworkshop und noch viel mehr.**

**21.-28. Mai 10**

*Griechenland – das Land der Götter- und Heldensagen inspiriert uns dazu, endlich das umzusetzen, was wir schon seit geraumer Zeit planen. Nur – wie ?!*

*Wie setze ich meine Kreativität frei?*

*Wie formuliere ich?*

*Wie beginne ich denn überhaupt damit?!*

*Meine Memoiren, ein Märchen, ein Liebesroman, Phantastisches, ein Krimi – was schwebt Ihnen denn vor? Wir versuchen „Ihr Werk zu vollbringen“. Die Inhalte:*

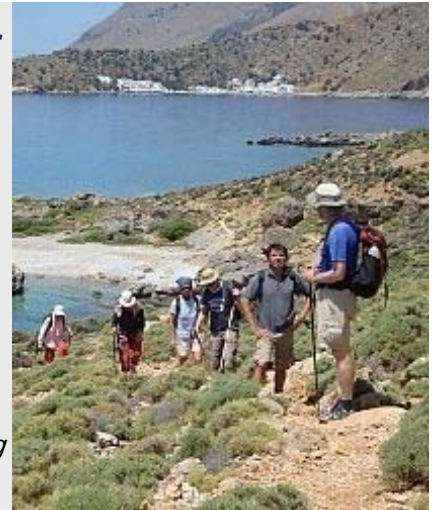
*+ täglich 2 Stunden angeleiteter Schreibworkshop*

*+ Kreativitätsübungen*

*+ Griechische Sagen und Fantasiereisen*

*+ 4 Wanderungen durch das Land der Götter und 1 kultureller Ausflug Tagesausflug*

*Infos: [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com) Menüpunkt: Kreativ & Aktivreisen*



## Yoga und Tanz

**Mit Yoga und Tanz den eigenen Rhythmus spüren 19.-26. Juni 10**

*In den Yoga- und Tanzwochen bringen wir unsere Lebensenergien wieder in ihren Fluss. Wir folgen unserem eigenen Rhythmus und können uns als eigene Kraftquelle verstehen. Wir beschäftigen uns mit Anspannung & Entspannung,*

*Rhythmik, Musik, Körperbewusstsein. Die Ziele:*

*+ Bewusstheit im Umgang mit uns selber schaffen*

*+ Geist und Gedanken zur Ruhe bringen*

*+ Loslassen von Blockaden und Anspannungen*

*+ Aktivieren und Stärken unserer Ressourcen, Intuition, Kreativität*

*+ Steigerung der Lebensfreude und Vitalität*

*Infos: [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com) Menüpunkt: Reisen mit Yoga*



## Entdecken Sie Ihre Kraftquellen

**Eine Urlaubswoche mit kreativen Impulsen für Frauen 3.-10. Juli 10**

*Viele Frauen kennen das Gefühl, von den täglichen Anforderungen überrollt zu werden, und sich dabei so zu verausgaben, dass sie sich ständig müde und erschöpft fühlen. Was hilft, ist ein kurzes Innehalten: die verschiedenen Lebensbereiche reflektieren, Ballast abwerfen, neue Balance finden, Grenzen erkennen, auftanken und Kraft holen! Die Ziele dieser Woche mit kreativen und ganzheitlichen Methoden:*

*+ Achtsamkeit sich selbst gegenüber erlangen*

*+ Zu innerem Gleichgewicht finden*

*+ Ballast abwerfen und neue Kraftquellen entdecken*

*+ Entspannen und auftanken, + Austausch unter Frauen*

*Infos: [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com) Menüpunkt: Reisen zum Energietanken*



## Yoga und blaue Reise

**Das besondere Erlebnis in der Südtürkei**

**13.-20. Juni 10**

*Erleben Sie eine faszinierende Kombination: Eine Blaue Reise entlang der lykischen Küste gepaart mit dem Offenen Hausprogramm "Aktive & Meditative Auszeit". Auf einer typischen Gulett - einer Holzjacht, die den seit Jahrtausenden durch die Ägäis segelnden Schiffen sehr ähnelt und den Geist früherer Zeiten erahnen lässt - genießen wir Sonne und Meer, Kultur und traumhafte Landschaften, die unberührte Natur.*

*Am Strand und auf der Yacht erwarten Sie:*

*Entspannen mit Yoga, Meditationen, Mantra Singen, Phantasiereisen und mehr.*

*Infos: [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com) Menüpunkt: Reisen mit Yoga*

