



Freiheit - Schönheit - Klarheit

Ferienwoche in Portugal 3.-10. Oktober 2019

Du willst dich von den Wellen im Meer treiben lassen oder einfach in der Hängematte im Garten liegen? Nimm dir die **Freiheit**, zu tun, was du brauchst und wegzulassen, was zu viel ist. Die **Schönheit** der Natur nimmt dich sanft an der Hand und lädt dich ein, in ihr, mit ihr und mit dir zu sein. Die **Klarheit** des Wassers und der Luft lassen deinen Körper entspannen und deinen Geist zur Ruhe kommen. Er wird klar und still und du genießt das reine SEIN mit allen Sinnen. Die Klarheit strahlt auf deinen Weg und in dein Leben aus. Du lebst dich echt und wahr.

Du wirst liebevoll begleitet und unterstützt durch tägliche Meditation, Ausflüge und kleinere Wanderungen in der näheren Umgebung. Wir wohnen in Appartements auf einer Farm im Herzen des Naturparks im Südwesten Portugals. An 2-3 Abenden kochen wir gemeinsam und an den übrigen Tagen spazieren wir in den nahegelegenen Ort Odeceixe und lassen uns in einheimischen Lokalen bedienen und kosten portugiesische Spezialitäten.

Wert: 1'250.- (Frühbucher bis 31.03.19 Fr. 1'150.-) Im Preis inbegriffen sind Unterkunft im DZ inkl. Frühstück, 2-3 Nachtessen von uns zubereitet, Begleitung & Organisation. Hilfe mit Flug und Transfer werden angeboten.

Leitung: Christine Koller, Herzlehrerin und spirituelle Begleiterin, www.liz-fricktal.com Tel: 062 871 93 67

Verena Amrein-Lütold, Erwachsenenbildnerin, Coach, Katalysator NE, www.gemeinSAME.ch Tel: 041 928 10 11