



Dem Druck und Stress des Alltags entkommen zu können, ist immer wieder Balsam für die Seele. Vor allem in einer unruhigen Zeit wie dieser, ist es nötiger denn je, entspannt und zufrieden die innere Stimme zu finden und dieser zu vertrauen. Wir müssen nicht erst bis zum Schiffbruch warten, bevor wir einen neuen Weg einschlagen der uns zum wirklichen Ziel führt: Vertrauen in die eigene Kraft und Führung.

MeditationSailing richtet sich an Personen, die den Einstieg in eine neue, unbekannte Welt erleben möchten und erst wenig Erfahrung mit Meditation, Selbstreflexion und Selbstfindung haben.

Es gibt viele Möglichkeiten, Ruhe und Entspannung zu finden und dem eigenen Wesen näher zu kommen. Die Landschaftsbilder während dem Segeln sind eine Augenweide und erfreuen den Geist. Meditieren ist für Leib und Seele die beste Medizin, um sich näher zu kommen. Seit tausenden von

Jahren dienen Segeln und Meditation dem Menschen, um seine Visionen zu erweitern und Träume zu leben. Unsere Erfahrungen in Coaching- "Meditationsseminaren und in individuellen Beratungen, verbunden mit der langjährigen Segelerfahrung von Skipper Olaf Kägi, erlauben eine einzigartige Kombination der beiden Bereiche.

Fünf Tage lang bieten wir die Möglichkeit in den Tiefen des Meeres und der Seele nach den Schönheiten der Natur und unseres eigenen Wesens zu tauchen.

Auserlesene Orte die wir ansegeln und ausgesuchte Meditationsübungen bieten für ein solches Seminar das geeignete Umfeld.

Der Aufbau des Seminars sieht grob die folgenden Stufen vor:

- > TAG 1: Gemeinsames Auseinandersetzen mit dem Thema Meditation.
- > TAG 2: Erste, geführte Meditationen.
- > TAG 3: Vertiefen der geführten Meditation, hin zur Selbstmeditation.
- > TAG 4: Vertiefen der Selbstmeditation.
- > TAG 5: Von der Selbstmeditation hin zur Paarmeditation.

Im Seminar arbeiten wir mit folgenden Methoden:

- Einzel- und Gruppenmeditationen
- · Selbsterfahrungen mit der Intuition
- Kreatives Handeln
- · Einlassen auf die Natur und ihre Kräfte

Und zu guter letzt gehören gutes Essen und ein gemütliches Beisammensein natürlich ebenso dazu.

Seminardaten:

- · Sonntag Donnerstag
- · ab/an Marina Pula, Kroatien
- · Kojenplatz (max. 7 Teilnehmer)

Daten und Kosten auf Anfrage.

Kontakte:

Martin Zoller

Olaf Kägi

mz@martinzoller.eu olaf.kaegi@magellan.gmbh

Ein Seminar von: www.martinzoller.eu ⋅ www.magellan.gmbh ⋅ www.life-designer.eu