

Selbstfürsorge auf Kreta

Kreta erleben

Erleben Sie die herzliche Gastfreundschaft der Kreter und das Land dieser südlichsten Region Griechenlands.

Erleben Sie sich selbst. und schaffen für sich eine Insel der Erholung.

Erleben Sie unsere gemeinsamen Tage als Energiequelle und tun sich selber etwas Gutes. Genießen Sie die schönen Seiten des Lebens und kommen Sie mit auf diese Reise. „**Kaló taxidi**“ - Gute Reise!

Themen mit denen wir uns beschäftigen:

- ▲ Was tut mir gut und gibt mir Kraft?
- ▲ Wie kann ich neue Kraftquellen für mich erschließen?
- ▲ Wie kann ich mit beruflichen und privaten Belastungen besser umgehen?
- ▲ Welche Ressourcen habe ich und wie kann ich diese aktivieren?
- ▲ Wie kann ich mich entspannen und wie kann ich das im Alltag umsetzen?

Selbstfürsorge auf Kreta

Wohnen auf der Insel

Sie wohnen in Westkreta im abenteuerlichsten Teil der Insel, am Fuße der Weißen Berge, inmitten duftender Natur und Olivenhaine in kleinen Apartments mit traumhaftem Blick auf die Weite des kretischen Meeres.

www.kastrokera.gr



Kretas Lebensgefühl ist anders. Vergessen Sie Hektik und Stress – „**sigá, sigá**“ (langsam, langsam) heißt das Motto.

Inspiziert vom schlichten und naturnahen Leben können Sie entspannen und wieder Leichtigkeit spüren.

Selbstfürsorge auf Kreta

Methoden

In vertrauensvoller Atmosphäre findet das Seminar in einer kleinen Gruppe mit maximal 8 Personen statt.

Wir arbeiten im geschützten Raum und bei schönem Wetter am Strand oder direkt oberhalb des Meeres.

Neben Gesprächen, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen werden auch kreative Methoden wie Bewegung und Tanz sowie Malen angeboten. Gemeinsame Ausflüge runden das Programm ab.

Und: es bleibt genügend Zeit zum erholen, durchatmen, genießen, träumen, ...

Das Seminar findet an 5 Tagen je 6 Stunden statt. Sinnvoll kann es sein, das Seminar mit einem Urlaub zu verbinden und individuell zu verlängern. Dies ermöglicht Zeit um anzukommen und zur Reflektion des Erlebten.

Konditionen

- ▲ Seminargebühr **590€** inkl. MwSt.
- ▲ Apartment mit Dusche/WC, Balkon und kleiner Küchenzeile (7x30€) **210€**
- ▲ Anreise per Flugzeug z.B. ab Düsseldorf ca. **400€**

Zu meiner Person



Martina Göß

- ▲ Diplom-Sozialpädagogin
- ▲ Psychoonkologin (Institut für medizin-psychologische Fort- und Weiterbildung psy.kom, Universitätsklinik Köln)
- ▲ Systemische Therapie und Beratung (hsi Helm Stierlin Institut, Heidelberg) i.A.
- ▲ BGT-Trainerin
Bochumer Gesundheitstraining
- ▲ NLP Master Practitioner (DVNLP)
- ▲ Langjährige Berufserfahrung im psychosozialen und klinischen Bereich

Weitere Angebote

- ▲ Psychosoziale Einzelgespräche
- ▲ Coaching
zur Entscheidungsfindung bei persönlichen und beruflichen Veränderungsprozessen
- ▲ Bochumer Gesundheitstraining
- ▲ **ZeitRAUM. - Seminare**
 - Selbstfürsorgewochenende für Pflegepersonal
 - Tagesseminar „Ein Tag für mich“ für Pflegepersonal

Kontakt

Dipl.-Sozialpädagogin Martina Göß
Humboldtstr. 74
41061 Mönchengladbach

Fon: 02161 9489233
Mobil: 0177 6022013
info@martina-goess.de
www.martina-goess.de



ZeitRAUM.▲



Selbstfürsorge auf K r e t a

für Berufstätige im
Gesundheitswesen

2. - 9. Oktober 2010

**Gastfreundschaft. Meer.
Durchatmen. Genießen.**

