

Ort, Daten & Kosten

KORFU ist die nördlichste und fruchtbarste grüne Insel der ionischen Inselgruppe. Mit über drei Millionen Olivenbäumen, ihrer landschaftlichen Schönheit, den herrlichen Buchten, der lieblichen Hauptstadt sowie ihren Altertümern ist sie von unvergleichlichem Reiz. Vor allem auch die kurze Flugreise macht das Urlauben leicht!



Unterkunft: Umgeben von Zypressen und Olivenbäumen befindet sich der Ouranos-Club (www.ouranos.de) im grünen Nordwesten Korfus, zwischen Arillas und Agios Stefanos. Siehe genaue Details in meinem Reisebericht zu 2010: auf www.mischkulnig.info – unter Veranstaltungen und Seminare – zu KORFU: Link: Die Unterkunft und Natur auf Korfu. Vegetarische Küche, Frühstück und Abendessen genießt man auf der Terrasse mit Blick aufs Meer. 10 Gehminuten zum Sandstrand.

Datum: 18.06. – 25.06.2011 oder erste Ferienwoche 02.07. – 09.07.2011

Kosten der Einzelförderung: 300,- € / 5 Einzelsitzungen – Sonntag bis Donnerstag. Beratungsmöglichkeiten zwischen den Sitzungen.

Einfache Bewusstseins- und Reflexionsübungen für den Tag und zum Mitnehmen für die Zeit nach dem Urlaub. Bei Interesse, Möglichkeit an 1-2 Kleingruppenabenden teilzunehmen. Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmern (3-4 Personen). JedeR gestaltet die ausreichende Freizeit für einen Urlaub nach eigenen Vorlieben. Falls erwünscht, kannst Du gerne mit einer zweiten Person anreisen, mit der Du den Urlaub genießen möchtest.

Unterbringung und Verpflegung, inkl Clubprogramm:

Für 7 Nächte HP 440,- bis 460,- € für ein Doppelzimmer

Bei Einzelnutzung: Aufpreis von 90,- €

Freiwillige Teilnahme am Meditations- & Kreativprogramm (u.a. Qi Gong, Yoga, Tanz, Tai Ji, Meditation und Kreativwerkstatt). Vegetarische Halbpension (Alkoholfreie Getränke inkl.). Transfer ab/bis Flughafen Korfu (bei Ankunft bis Mitternacht).

Nicht inkludiert: Flug und Reiseversicherung. **Flugpreis ca. 300,- €**

Sonderpreise sind über meinen Reiseveranstalter INDIGOURLAUB zu erfragen.

Anmeldung:

Mag. Marija Mischkulnig

Tel. +43699/12673269,

marija@mischkulnig.info



in Kooperation mit
INDIGOURLAUB

Tausche Routine
gegen **Lebensfreude**

Intensive EINZELFÖRDERUNG auf Korfu

18.06.–25.06.2011

**oder in der ersten
Ferienwoche
02.07.–09.07.2011**

Lebensfreude - Stressprävention - Zufriedenheit

- Schmerzbewältigung - Entspannung -

Persönlichkeitsentwicklung - Heilung -

Selbst-Bewusstsein - Genuss - Regeneration -

Selbstbestimmung

Zu Deinem persönlichen Thema hilft Dir ein von mir zusammengestelltes Programm, das genau auf Dich abgestimmt ist. Eine wichtige Grundlage dazu gibt Dein Körper – in Form der Fußanalyse und der Sprache Deiner Symptome. Ich fungiere als Übersetzerin. In einem Set an Einzelsitzungen lernst Du Alternativen zu Deinem stress-, schmerzauslösenden oder unzufriedenstellenden Erleben; weiters übst Du, z.B. wie Du Entspannung erlauben, Genuss zulassen oder die Freude wieder entdecken kannst. Außerhalb der Einzelsitzungen reflektierst Du: Neue Bewusstseinsübungen stärken Dich und geben Dir eine neue Entscheidungsfähigkeit. Nähere Abstimmung gerne persönlich bei einer Schnupperstunde in Wien! (30,- €).



Zielgruppe:

- ☛ Wenn du Dich nach mehr Lebensfreude sehnst – ob im privaten oder/und beruflichen Alltag
- ☛ Wenn Du Anstrengungen genussvoller bewältigen möchtest
- ☛ Wenn Du einen gesünderen und liebevollen Bezug zu Deinem Körper herstellen und leben möchtest
- ☛ Wenn Du ein spezifisches körperliches oder emotionales Schmerz-Befinden verändern möchtest
- ☛ Wenn Du an Deinem persönlichen Schwerpunkt weiterarbeiten möchtest: z.B. Umgang mit Ängsten und Panik; Müdigkeit, Erschöpfung und Wiederaktivierung der Vitalität; zum ursprünglichen Genuss der eigenen beruflichen bzw. künstlerischen Tätigkeit zurückfinden; sich an seiner Professionalität erfreuen und sich nicht ständig weiter Druck machen; die eigene Kommunikationsfähigkeit stärken; einen Beziehungswunsch stärken und wieder vertrauen üben; Erholung nach einem operativen Eingriff oder nach einer intensiven Stresszeit ... u.v.m.

“Wenn ich an Korfu denke, dann blicke ich mit Dankbarkeit auf eine wundervolle und zugleich auch sehr intensive Zeit zurück. Meine Erwartungen wurden mehr als erfüllt, es schien alles schon vorbereitet zu sein und nur noch darauf zu warten in Existenz gerufen zu werden.

Es zog sich für mich ein roter Faden durch die ganze Woche, eines ergab das andere. Das von mir Mitgebrachte an Ideen, Gedanken, Erlebnissen, Verhaltensmustern fand immer genügend Raum und wurde durch das, was Marija beobachtet und eingebracht hat, optimal ergänzt. Das einzige, das es brauchte, war eine Offenheit und Sensibilität gegenüber dem, was in mir an die Oberfläche wollte und dem dann Raum zu geben.

Spezielle Übungen, die für mich wie maßgeschneidert schienen, halfen mir, dem Erlebten und neu Erlernten einen neuen Ausdruck zu geben und in unerforschten Bereichen, wo ich gerade begann kleine Schritte zu gehen, neue Erfahrungen zu sammeln. Vorher scheinbar unüberwindbare Hindernisse und Blockaden lösten sich plötzlich auf und ich erlebte neue Freiheiten in einem nie erträumten Ausmaß! Und es war nicht nur ein emotionales Erlebnis, dass im Endeffekt nicht wirklich Veränderung bringt, sondern eine nachhaltige Freiheit, die dabei ist, mein Leben in eine sehr positive Form zu verändern.

Das ganze Ambiente, von der Anlage über die wundervollen Strände und Olivenhaine mit den Hängematten und das herrliche Essen, macht diese Intensivwoche zu einem einmaligen und unvergesslichen Erlebnis.”

– Daniela G.



Leitung und Methodik



Mag.ª Marija Mischkulnig, Jg. 1966: Ich lebe in Wien, bin Psychologin und Grinberg-Practitioner. Erfahrungsbezogenes Lernen und Feinsensorische Diagnostik setze ich in der Einzelarbeit als auch in Kleingruppen ein. Nähere Infos zur Methodik findest Du sehr detailliert auf meiner Homepage: www.mischkulnig.info

Besonders bemerkenswert an meinem Zugang ist, dass Hürden, die oft unbegreiflich scheinen, konkret beschrieben und greifbar werden, empfindbar und praktisch veränderbar sind. Mit dieser Kunst konnte ich bereits viele Menschen auf der persönlichen Suche nach Lebenszufriedenheit begleiten und sinnvoll anleiten.

In der Woche **VOR** der **Einzelförderung** findet das **SEMINAR**

„Gewähre Dir zu sein wie Du bist – oder Stolpersteine und Verhinderer auf dem Weg zur Selbstbestimmung“

gemeinsam mit Dirk David in der **GRUPPE** statt.

Im Anschluss an das Seminar kannst Du Dich auch noch einzeln betreuen lassen bzw. den Urlaub einfach so verlängern.