

# ANMELDUNG UNTER

institut-ducteil@web.de



Achtsamkeit Braner  
sabina braner



Institut Ducteil  
nadja ducteil-bauer

## WEITERE INFOS ZUR ANMELDUNG



Nach Anmeldung ist eine Anzahlung von 150€ fällig.

Zum Ende des Jahres 2023 erhältst Du eine Bestätigung bzw. Rechnung.

Bei Stornierung behalte ich die Anzahlung von 150€ ein.

Wird der Kurs 6 Wochen vor Kursbeginn storniert, ist die gesamte Kursgebühr fällig.

Bankverbindung  
nadja ducteil-bauer  
DE30 6005 0101 0002 0718 24

## CANTIENICA® TRIFFT ACHTSAMKEIT

RETREAT AUF KRETA  
03.05. - 10.05. 2024



**Achtsamkeit und Meditation** helfen uns, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Wir lernen, im Moment zu sein und finden einen Ausweg aus dem Grübel-Karussell. Unser Denken wird klarer. Die Körperwahrnehmung wird geschult und die Selbstfürsorge gestärkt. Das dient der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele und kann positiv auf unsere Stimmung wirken.



**Das CANTIENICA®- Training** ist eine intelligente Form von Fitness und das ideale Training für mehr Beweglichkeit und eine optimale Körperhaltung. Du erreichst schnell sichtbare Resultate und spürst mehr Kraft, mehr Leichtigkeit und Lebensenergie.

Körperhaltung  
Zwerchfell und Atmung  
Beckenboden  
Lauftechnik  
Haltungschoaching

## HOTEL PHILHARMONIE

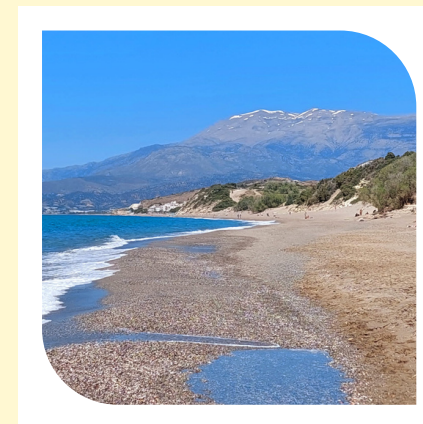
KRETA KALAMAKI



Das Hotel Philharmonie, ein Rückzugsort auf der wunderschönen Insel Kreta.

Es gibt einen wunderbaren, langen Strand mit klarem Wasser. Perfekt um zu relaxen, zu spazieren und ganz bei sich anzukommen.

## Was dich erwartet



ca. 18 Std. Kursprogramm

Darüberhinaus gibt es Möglichkeiten zum gemeinsamen Essen, Spaziergänge, Ausflüge und Zeit zum Genießen, Erholen, Durchatmen, Innehalten und Krafttanken.

<b>Wann</b>	03.05. - 10.05.2024
<b>Wo</b>	Hotel Philharmonie <a href="http://www.kalamakicrete.com">www.kalamakicrete.com</a>
<b>Preis</b>	440€ zzgl. Flug, Hotel (incl.Frühstück), Transfer vom Flughafen, Verpflegung