ANMELDUNG UNTER

nadja.ducteil@web.de

sabina braner

nadja ducteil-bauer

WEITERE INFOS ZUR ANMELDUNG

Nach Anmeldung ist eine Anzahlung von 150€ fällig.

Zum Ende des Jahres 2026 erhältst Du eine Bestätigung bzw. Rechnung.

Bei Stornierung behalte ich die Anzahlung von 150€ ein.

Wird der Kurs weniger als 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

14.05. - 21.05. 2027

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.

Wann	14.05.-21.05.2027
Wo	Hotel Philharmonie www.kalamakicrete.com
Preis	490€ zzgl. Flug, Hotel, Verpflegung und Flughafen-Transfer