

In Kleingruppen bereisen und entdecken Sie die Südseite der griechischen Insel Icaria.

Die Ausflüge und Wanderungen werden den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst.

Die Möglichkeit Zeit individuell für persönliche Bedürfnisse zu nutzen ist gegeben.

Bei den Insel-Exkursionen werden Sie durch die Leiterin in die Verbindungen von Mensch und Natur eingeführt. Sie erkennen Ihre persönliche Einzigartigkeit.

Kosten

Kurskosten: Einzelperson	sFr.	950.--
Ehepaare	sFr.	1'500.--
Pension: Tag inkl. Frühstück	Euro	50.--
Hotel: Tag inkl. Frühstücksbuffet	Euro	70.--

**Individuelle Reise- und Verpflegungskosten
Auf Wunsch wird eine Gruppenreise organisiert**

Anzahl Teilnehmende

10 - 15 Personen

Auskünfte und Anmeldung

LEQUA: www.lequa.ch | info@lequa.ch Tel. 032 621 03 05

Catharina Jlaro, Spiesacker 19, 4524 Günsberg,
Telefon: 032 621 03 05 | Mobile: 076 334 32 32

Administration und Hotline : Francesca Canino | 078 740 11 01

LEQUA | mehr Lebensqualität | Oberrüttenenstrasse 21a | 4522 Rüttenen |
Tel. | 032 621 03 05 | info@lequa.ch | www.lequa.ch | Ausschreibung 0808



vom 8. bis 15. September 2012

Haben Sie Trauer die sie ständig begleitet? Möchten Sie sich von einem Lebensabschnitt verabschieden um der Lebensfreude Platz zu machen? Sind Sie energielos und wünschen sich eine Erholungszeit die nutzbringend für Körper, Geist und Seele ist?

Nehmen Sie Abstand vom Alltag, gönnen Sie sich eine Auszeit auf der Insel "Icaria" eine Insel der Vielfalt, der Ruhe, des Genusses und dem Wiederfinden der Lebensfreude.

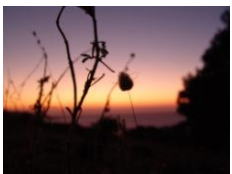
Die Insel Icaria ist eine naturbelassene und vom Tourismus verschonte Insel die zwischen Griechenland und Kleinasien liegt.



Die Naturschönheiten sind erholsam und bieten den Besuchern viele Möglichkeiten Abstand vom Alltag zu erhalten und mit den neugewonnen Energien ein freudvolles Leben zu gestalten.



"Abschied nehmen" begleitet das Leben. Einige Abschiede wirken belastend, warum auch immer, der Schmerz ist begründet. Gemeinsam wird das Abschied-nehmen erfahren, getragen von der Gruppe und unterstützt von den Naturelementen.



"Trauer" darf, soll und muss zugelassen werden. In einer Gruppe von Gleichgesinnten und der Unterstützung der Natur darf die Trauer ausgelebt, ausgedrückt werden. Unsere Tränen sind salzig. Salzig ist auch das Meer. Ohne Salz ist Leben nicht möglich.



"Neubeginn" Die Zuversicht kehrt in das Leben zurück wenn wir in Frieden und Ruhe loslassen können, kehrt die Zuversicht in das Leben zurück, begleitet von der Lebensfreude, neuem Mut und Zuversicht.

Erholung pur!

**Eine Reise die persönlichen Erfolg garantiert:
Die gewonnen Erkenntnisse vermitteln neue Visionen. Sie erhöhen das Verständnis von sich selbst und andern und fördern Zufriedenheit .**

Programm: Wanderungen am Meeresstrand und auf dem Atherosgebirge ca 1'032 m.ü.M., Sammeln von Kräutern, Baden in heißen Thermalquellen im offenen Meer und in kleinen Buchten das klare Meereswasser genießen.
Die griechische Mythologie kennenlernen und die Psychologie des Menschen besser verstehen.
Sorgen und Ängste werden verabschiedet, für den Neubeginn eines freudvollen Lebens wird Energie gespeichert.

Die Erlebnisferien werden geleitet von zwei erfahrenen Trauerbegleiterinnen.

Catharina Jardo

psych. Beraterin und Myroagogin

www.lequa.ch | www.trauerforum.ch |

Susanne Bur

Heilpraktikerin und dipl. Lebens- und Trauerberaterin LEQUA, zertifizierte Enneagramm Beraterin

www.lequa.ch | www.trauerforum.ch | www.subur.ch

Werken mit verschiedenen Materialien, Malen, Gestalten gehört mit zum Programm und wird nach Bedarf angeboten.

Sie gewinnen Lebensfreude und Zuversicht.