



## Komm mit uns auf eine Reise zu dir selbst Frauenseminar in Kroatien vom 2.-9. September 2023

---

**Hast du Lust auf eine außergewöhnliche Auszeit an einem traumhaften Ort direkt am Meer?**

Willst du deine innere Ruhe und weibliche Stärke in einem wertschätzenden Kreis gleichgesinnter, toller Frauen wiederentdecken?

Dann komm raus aus dem Alltag und gönn dir eine Woche nur für dich! Wir erschaffen einen Raum, in dem du sowohl stille und achtsame Momente als auch unbeschwerte Lebensfreude erleben kannst.

Erlebe was passiert, wenn Frauen sich auf der Herzesebene verbinden. Wahrhaftig und jenseits von gewohnten Konditionierungen und falschen Vorstellungen - ohne funktionieren zu müssen.



Viele Frauen haben ähnliche Themen – es kann eine heilsame und tiefgreifende Erfahrung sein, dich im Spiegel der anderen und durch offene Begegnungen selbst neu zu entdecken. Dabei ist genug Raum für deine individuellen Bedürfnisse. Achtsamkeit ist der Schlüssel und alles, was sich zeigt, darf sein.

Wenn du Stille brauchst, genieße Zeit mit dir allein. Unsere Tages-Impulse und Übungen helfen dir dabei, in dich hinein zu spüren und neues Bewusstsein zu erlangen.

Wenn du Verbindung suchst, spüre wie nährend echter, ungeschminkter Kontakt unter Frauen sein kann.



Durch die 5 Elemente-Sicht aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kannst du einen neuen Zugang zu Dir selbst finden.

Wir tauchen ein in die kraftvolle Natur der kroatischen Küste und nutzen die Energie des Meeres, des Windes, der grünen Pinienwälder und der mediterranen Sonne.

**Spürst du den Ruf in dir? Dann sei uns herzlich Willkommen!**

## Das erwartet dich auf dieser Reise zu dir selbst:

### Der Ort

Rogoznica ist ein wunderschöner Fischerort an der dalmatinischen Küste. Der lebendige Ortskern mit traditionellen Steinhäusern und romantischen Gässchen liegt auf einer kleinen Insel, die über einen Damm mit dem Festland verbunden ist. Dort kannst du in zahlreichen Restaurants und Cafes an der Promenade die mediterrane Atmosphäre genießen.

Das kristallklare Meer, kleine Felsbuchten und Pinienwälder bieten entspannte Bade- und Spaziermöglichkeiten.



Für Unternehmenslustige können wir vor Ort optional Ausflüge und Wanderungen wie z.B. eine Panorama-Boots-Tour, Wanderung zum Drachenaugensee mit Aussichtspunkt oder zu den Krka-Wasserfällen anbieten. (ggf. Zusatzkosten für Transfer und Eintritt).

### Unterkunft

- Unterkunft in einer schönen Privatvilla direkt am Meer
- Kleine Gruppe, maximal 10 Teilnehmerinnen
- Unterbringung im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (soweit verfügbar, gegen Aufpreis)
- 3 Badezimmer zur gemeinschaftlichen Benutzung
- Volleingerichtete Küche, Gemeinschaftsraum/Wohnraum
- Balkone und große Gemeinschaftsterrasse mit Grill und Außendusche
- Ein schmaler Kies/Felsstrand mit Bademöglichkeit ist direkt an der Villa, zahlreiche Bademöglichkeiten (Kiesstrände oder Felsplatten) fußläufig in unmittelbarer Nähe



## Verpflegung

Die vollingerichtete Küche bietet dir die Möglichkeit der Selbstverpflegung nach deinen Bedürfnissen. Supermärkte, Bäckereien und ein kleiner Markt sind fußläufig erreichbar.

Im nahegelegenen Ortskern kannst du in zahlreichen Restaurants, Pizzerien und Cafes typisch dalmatinische Köstlichkeiten genießen.

Vor allem Liebhaberinnen von frischem Fisch und Meeresfrüchten kommen voll auf ihre Kosten 😊.



## Anreise:

Es gibt folgende Möglichkeiten:

- Anreise mit dem Flugzeug zum Flughafen Split ( 35 km von Rogoznica entfernt)
  - Z.B. von Köln/Bonn oder Düsseldorf mit Eurowings
  - Taxitransfer vom Flughafen nach Rogoznica ca. 30 Min (wir unterstützen gern bei der Bildung von Fahrgemeinschaften)
- Autoanreise über Autobahn bis Sibenik

**Die Anreise organisiert jede Frau selbst.**

## Die Seminarleiterinnen - Sabine & Sabine

### Sabine Kakizaki

Heilpraktikerin mit Praxis in Köln mit dem Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin und 5-Elemente-Lehre, Frauengesundheit, Akupunktur, Ernährungsberatung und Psychotherapie.

### Sabine Schleinat

Heilpraktikerin für Psychotherapie und Achtsamkeits- und Entspannungstherapeutin, Praxis in Mechernich mit dem Schwerpunkt lösungsfokussierte Therapie, Hypnotherapie, Paar- und Sexualtherapie sowie Familien- und Systemaufstellung.

Wir sind „Soulsisters“ im Herzen, beide spirituell verwurzelt und dabei dennoch pragmatisch-bodenständig.

Was uns verbindet ist eine zutiefst positive und zuversichtliche Haltung und das Vertrauen, dass jede Krise eine Wachstumschance beinhaltet.



Unsere Berufung ist es, Menschen, insbesondere Frauen in ihre Kraft und zu mehr Bewusstsein zu begleiten. Dadurch kann Heilung auf allen Ebenen geschehen.

Zusammen bieten wir als feurige Löwin und tiefgründige Krebs-Frau doppelte Frauenpower mit noch mehr Wissen, Tiefe, Lebendigkeit und ganz viel Humor.

## Seminarablauf

Hinweise: alle Zeiten sind ca.-Angaben. Änderungen sind möglich, wenn die Bedürfnisse der Gruppe, das Wetter oder äußere Umstände es erfordern.

Während der Seminareinheiten am Vormittag bekommst du von uns Impulse und Aufgaben für den Tag, die Du in Ruhe in den freien Zeiten (optional) für dich bearbeiten kannst.

### Tag 1, Samstag, 2.9.2023

**Anreise, Check-in in der Unterkunft ab 14 Uhr,**

abends Willkommenskreis, organisatorisches und Seminarstart

### Tag 2

- Seminarzeit 9.30 Uhr: Meditation, Einführung in Achtsamkeit, anschließend achtsamer Erkundungsspaziergang der Umgebung (bis ca 12.30/13 Uhr)
- 13 -17.30 Uhr: Zeit zur freien Verfügung
- Seminarzeit 17.30 Uhr- ca. 19 Uhr:
  - Einführungsvortrag 5 Elemente
  - Übung zum Element Wasser (Urvertrauen, Essenz, Angst)
- ca. 21.15 Uhr Ritual am Meer

### Tag 3

- 9.30 Uhr – ca 11.30/12 Uhr: Seminarzeit, Übung/Meditation zum Element Holz (Flexibilität, Durchsetzungskraft, Wut)
- 12 -17 Uhr: Zeit zur freien Verfügung
- Seminarzeit 17.00 Uhr-ca 19 Uhr

### Tag 4

- ca 5.30 Uhr Wanderung in Stille zum Sonnenaufgang zur Lavendelspirale auf dem höchsten Punkt der Insel – Meditation/Ritual zum Element Feuer
- 10-12 Uhr Seminarzeit, Element Feuer (Lebensfreude, Liebe, authentischer Ausdruck)
- 12-16 Uhr Zeit zur freien Verfügung
- Seminarzeit 16-18 Uhr

### Tag 5

Tag zur freien Verfügung, Fakultative Ausflugsmöglichkeiten

- Bootsausflug zu den Krka-Wasserfällen (nicht im Preis enthalten)
- Split, Trogir oder Primosten (Bus oder Taxi, nicht im Preis enthalten)

### Tag 6

- Seminarzeit 9.30 Uhr-ca 12 Uhr: Element Erde (Selbstfürsorge, Mitgefühl, Reflexion)
- Seminarzeit: 17.30 Uhr – 19 Uhr
- Abends fakultativ: gemeinsamer Restaurantbesuch (nicht im Preis enthalten)

### Tag 7

- Seminarzeit 9.30 Uhr – 12 Uhr: Element Metall (Klarheit, Loslassen, Trauer)
- Abend-Abschluss-Ritual ca. 20/20.30 Uhr

### Tag 8, Samstag 9.9.2023

**Abreise, Checkout-Zeit 10 Uhr**

ca. 3 Wochen nach der Reise: 1,5 Stunden-Gruppen-Treffen per Zoom zur Nachbesprechung

**Seminarpreis**

Kosten für das Seminar inkl. Übernachtung im **Doppelzimmer: 1.111 EUR\***

Kosten für das Seminar inkl. Übernachtung im **Einzelzimmer: 1.414 EUR\***

Verpflegung und Anreise auf eigene Kosten

Es stehen 8 Plätze in Doppelzimmern und 2 Plätze in Einzelzimmern zur Verfügung

\*gemäß §19 UstG wird keine Umsatzsteuer erhoben und auch nicht auf der Rechnung ausgewiesen

**Anmeldung und Zahlung**

Die Buchung des Seminars ist nach Eingang einer Anzahlung von 50% des Seminarpreises verbindlich. Der Gesamtbetrag wird spätestens 3 Monate vor dem Seminar, am 1.6.2023 fällig.

**Kontoverbindung**

Van Almsick & Kakizaki GbR

IBAN DE04370700240680737400

BIC DEUTDEDBKOE

Bitte vermerke als Verwendungszweck Deinen Namen und „Frauenseminar Kroatien“.

Mit der Anmeldung zu dem Seminar akzeptierst du unsere AGB. Dort findest du auch die Stornobedingungen.