



Seminar im griechischen Frühling:

Körperwahrnehmung und Qi Gong

6.5.-11.5. 2019 in Lentas-Dytikos, Südkreta

Seminarleitung: Dr. Undine Eberlein und Helmut Fallschessel, M.A.

Mit Übungen aus dem Qi Gong (entstanden aus der traditionellen chinesischen Medizin) und aus diversen modernen Körperpraktiken wollen wir auf leichte, spielerische Weise eine genauere und intensivere Wahrnehmung von uns selbst und unserer körperlich-emotionalen Befindlichkeit gewinnen.

Die für alle Altersgruppen geeigneten Übungen erweitern durch bewusste Atmung, Achtsamkeit und Wahrnehmung der Körper-Mitte unseren spürenden Selbst- und Weltbezug. Sie fördern die Balance von Körper, Geist und Seele, dienen der Prävention und dem Abbau von Stress und stärken Abwehrkräfte und Selbstregulation. Neben Körperübungen und einem Angebot zur Morgenmeditation gibt es

Abendvorträge und Gedankenaustausch in einer Taverne und vielleicht auch mal am Strandfeuer. Dabei werden neben dem Themenbereich Körper, Wahrnehmung und Gesundheit auch die Geschichte des Ortes Lentas mit seinem antiken Asklepieion-Heiligtum sowie Bezüge zur neugriechischen Literatur eine Rolle spielen. Außerdem ist eine kleine (Kräuter-)Wanderung geplant.

Für die Teilnahme am Seminar sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen erforderlich. Die Körperübungen und die Morgenmeditation werden je nach Wetter usw. am Strand oder in einem Übungsraum stattfinden.

Die Anreise kann per Flug nach Herakleion/Kreta erfolgen. Für die Buchung des Hin- und Rückflugs, des Taxi-Transfers vom Flughafen Herakleion nach Lentas-Dytikos und zurück und die Reservierung der Unterkunft in Lentas-Dytikos bieten wir Hilfe bei der privaten Organisation an. Wir fungieren nicht als Reiseveranstalter; die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und auch für Schäden auf Grund höherer Gewalt wird keine Haftung übernommen.

Das Seminar kostet für sechs Tage (ohne Anreise, Unterbringung, Mahlzeiten, Nebenkosten) **360 € pro Person**; davon wird die Hälfte (also 180 €) bei der verbindlichen **Anmeldung bis zum 1. 3. 2019 (!)** als Anzahlung (auf das Konto: Undine Eberlein, IBAN: DE35 3701 0050 0158 4745 00, Postbank Köln, betr.: „Lentas Seminar Qi Gong“) fällig. Diese Anzahlung verfällt bei Buchungsrücktritt bzw. Nichtteilnahme; bei evtl. Nichtzustandekommen des Seminars wegen zu geringer Zahl an Anmeldungen wird die Anzahlung umgehend rückerstattet. Die zweite Hälfte der Seminargebühren ist bitte bei Seminarbeginn in bar zu entrichten. Bei Buchung beider „Seminare im griechischen Frühling“ beträgt die **ermäßigte Seminargebühr 640 €** (und die Anzahlung entsprechend 320 €).

Weitere Infos unter **0178 1402828** oder **EberleinUndine@aol.com** sowie auf meiner Website **www.undine-eberlein.de**



Seminar im griechischen Frühling:

Die Suche nach dem „Guten Leben“

12.5.-17.5. 2019 in Lentas-Dytikos, Südkreta

Seminarleitung: Dr. Undine Eberlein und Helmut Fallschessel, M.A.

Was verstehen wir heute unter einem „Guten Leben“? Welche Rolle spielen dabei Lebenskunst, Ästhetik und „savoir vivre“? Welche Bedeutung haben ethische Werte und Grundsätze sowie gesellschaftspolitische Überlegungen und Ziele?

Diesen Fragen wollen wir in Vorträgen und Gesprächsrunden nachgehen. Dabei sollen klassische philosophische Vorstellungen vom „Guten Leben“ diskutiert werden, aber auch die Frage erörtert werden, ob diese unter den heutigen Bedingungen von Individualisierung und Ökonomisierung noch Bedeutung haben und wie sie konkret gelebt werden können. Neben den Seminarrunden am Vormittag werden morgens auch Übungen zur Körperwahrnehmung angeboten. Nach

den Abendessen sind philosophisch-literarische „Symposien“ geplant, bei denen wir in entspannter Runde kurze Texte zum Thema „Gutes Leben“ aus Philosophie und Literatur vorstellen wollen. Dabei werden auch die Geschichte des Ortes Lentas mit seinem antiken Asklepieion-Heiligtum sowie Bezüge zur neugriechischen Literatur eine Rolle spielen. Außerdem ist eine kleine (Kräuter-)Wanderung geplant.

Für die Teilnahme am Seminar sind keine philosophischen Vorkenntnisse erforderlich. Für die vormittäglichen Vorträge und Seminarrunden steht im Anschluss an das Frühstück eine ruhige Taverne mit wunderbarem Blick auf das Meer zur Verfügung.

Die Anreise kann per Flug nach Herakleion/Kreta erfolgen. Für die Buchung des Hin- und Rückflugs, des Taxi-Transfers vom Flughafen Herakleion nach Lentas-Dytikos und zurück sowie die Reservierung der Unterkunft in Lentas-Dytikos bieten wir Hilfe bei der privaten Organisation an. Wir fungieren nicht als Reiseveranstalter; die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und auch für Schäden auf Grund höherer Gewalt wird keine Haftung übernommen.

Das Seminar kostet für sechs Tage (ohne Anreise, Unterbringung, Mahlzeiten, Nebenkosten) **360 € pro Person**; davon wird die Hälfte (also 180 €) bei der verbindlichen **Anmeldung bis zum 1. 3. 2019 (!)** als Anzahlung (auf das Konto: Undine Eberlein, IBAN: DE35 3701 0050 0158 4745 00, Postbank Köln, betr.: „Lentas Seminar Gutes Leben“) fällig. Diese Anzahlung verfällt bei Buchungsrücktritt bzw. Nichtteilnahme; bei evtl. Nichtzustandekommen des Seminars wegen zu geringer Zahl an Anmeldungen wird diese Anzahlung umgehend rückerstattet. Die zweite Hälfte der Seminargebühren ist bitte bei Seminarbeginn in bar zu entrichten. Bei Buchung beider „Seminare im griechischen Frühling“ beträgt die **ermäßigte Seminargebühr 640 €** (und die Anzahlung entsprechend 320 €).

Weitere Infos unter **0178 1402828** oder **EberleinUndine@aol.com** sowie auf meiner Website **www.undine-eberlein.de**