

# *katalanische Pyrenäen – 24.7. - 31.7.`15*

# **Nature Flows**

Die sinnreiche Erlebnisreise in Spanien ist traumhaft schön und im Rahmen von NatureFlows voller Metaphorik, die uns wegweisend führt und den Transfer zur Lebensgestaltung leicht macht.

Das Aktiv-Retreat bietet Auszeiten für Erholung, Reflexion und persönliches Fokussieren. Das Unterwegssein und das Eintauchen in wunderschöne Naturräume fördern Klarheit und Tatkraft.

Die Reduktion auf das Wesentliche und die Abgeschiedenheit führt zu einfachem, glücklichem Erleben und Erfahren.

Das Retreat bietet Raum für Austausch und Gespräche, individuelle Coachings, Zeit für sich und Bewegung in der Natur.

Wir gestalten jede Reise neu und individuell für und mit den Teilnehmer/-innen der aktuellen Gruppe. Gemeinsam unterwegs zu sein bedeutet Kontakt mit Mensch und Natur. Wir lassen uns von der Fülle der Natur ebenso inspirieren wie vom geteilten Potential und Erfahrungsschatz der Menschen. Die Prozessbegleitung des Trainers ist zurückhaltend achtsam und herausfordernd zugleich.

- Prinzipien (hypno-)systemischer (Selbst-)Führung
- Praktiken der Proaktivität und Selbstbestimmung
- Metaphorische Betrachtungen
- Möglichkeiten für individuelle Begleitung, Rückzug & Reflektion

*Der Workshop findet in Can Perramon statt.*

*Can Perramon befindet sich in Ribes de Freser.*

*Die (Wild-)kräuterwerkstatt wird von Micha Rusch geführt*

*Infos: [http://miradessobreelpaisatge.blogspot.com/es/](http://miradessobreelpaisatge.blogspot.com.es/)*

## TeilnehmerInnen

Die Teilnehmer brauchen Freude und Offenheit für Neues & Schönes

Anmeldung und genauer Seminarablauf:

<http://ikub.de/wp-content/uploads/NatureFlowsProfiSpanien.pdf>

# katalanische Pyrenäen – 24.7. - 31.7.`15

In der Leistung beinhaltet ist:

- **Unterkunft in wunderschönem Haus, nach Wunsch im Zelt**
- **Verköstigung - es wird gemeinsam gekocht, die Nahrungsmittel werden gestellt**
- **Führung für Tageswanderungen**
- **Seminarinhalte & Übungen**

## **Kosten:**

**700€/netto pro Person**

**Extrakosten 30 Euro pro Fahrt - Flughafen - Girona ( Hin&Zurück 60 €)**

**Vom Zug Ripoll Gratis (Flughafen Barcelona)**

**Flug ca 80-100 Euro mit Ryanair nach Girona**

**Barcelona Flughafen 100 -150 Euro**

*In Katalonien gibt es Berge in einer **urwüchsigen, wildromantischen Landschaft**. Flüsse und Bäche schlängeln sich durch tiefe Täler, dichte Wälder überziehen die Berge und bilden den Lebensraum für unzählige Tiere. Auf den Südhängen wachsen Thymian, Rosmarin und Lavendel. Die romanische Architektur der **kleinen Dörfer, Kirchen und Klöster** zeugt von einer bewegten Vergangenheit. Machen Sie die unvergessliche Erfahrung die Szenerie, die **unberührte Natur** und das kulturelle Erbe der einsamen **katalonischen Pyrenäen** zu entdecken. Erwandern Sie eine unverbaute, faszinierende Landschaften, begeben Sie sich in direkten Kontakt mit der Natur.*

## **Wer sind Ihre Ansprechpartner?**

### **Herr**

**Daniel Riewe  
Coachingleiter**

### **Frau**

**Micha Rusch  
Zentrum En Cami**

*Die Prozessbegleitung unseres Trainers ist zurückhaltend achtsam und herausfordernd zugleich.*

*IKUB Institut  
Institut für Kommunikation & Bodywork  
Dipl. Biologe  
Klarastraße 96 a  
79106 Freiburg  
Tel. +49(0)761 / 55 72 91 54  
E- Mail [info@ikub.de](mailto:info@ikub.de)  
Internet [www.ikub.de](http://www.ikub.de)*

*Micha Rusch  
[encamimicharusch@gmail.com](mailto:encamimicharusch@gmail.com)  
Can Perramon 17534  
Ribes de Freser  
Tel. +34 / 659 768 380 (Spanien)*

## **- Welche Materialien sind vorhanden und werden zur Verfügung gestellt?**

- ⌚ Nach Absprache (Karten, Kompass, Zelte, Kochgeschirr etc.)

## **- Mit welchen Medien und in welchen Formen wird gearbeitet?**

- ⌚ Einzel- und Gruppenarbeit
- ⌚ Naturmaterial