

Transformationswoche

Indian Summer - Erntezeit -
ernten, was gereift ist in Dir,
was Du aufgebaut, gelernt, studiert hast.

Carpe Diem - nutze den Tag, genieße den Augenblick

Wohllollend mit sich umgehen und sich auf leichte Art öffnen hin zu Freude und Lust.

Indem ich innere Zyklen abschließe, schaffe ich Raum für Neues - Zeit des Übergangs.

So komme ich mit mir ins Reine, kann Unvollkommenheit akzeptieren, muss nicht perfekt sein, bin aber gefüllt, stehe zu meinen Qualitäten.

Zeit, nach innen zu gehen, zu sammeln, das Reservoir an Kraft, Liebe, Neugier... zu spüren, zu schätzen und zu nutzen, um von Form zu Form zu gehen.

Unterstützende Methoden dabei sind:

- **Sphurana Yoga** ist die Vereinigung der inneren Vibration mit Atem, spezifischen Körperhaltungen (Asanas) und dynamischen Bewegungen. Die dabei entstehenden Vibrationen beleben und reinigen den Körper von Dissonanzen und zentrieren uns. Das gleichzeitige Annehmen und Loslassen von Körper- und Ego Grenzen führt zur tiefen Erfahrung von Ruhe und lebendiger Transzendenz.
- **Vocia** ist die hörbare Manifestation unserer innersten Bewegung. Vocia öffnet, belebt und erweitert durch die Stimme innere Räume; unser Klang bekommt wieder mehr „Farbe“ und Tiefe.

- **Essential Inquiry** folgt der Tradition der Selbsterforschung von Ramana Maharshi mit der spirituellen Frage: „Wer bin ich?“
- **Prozess Meditation** trainiert uns darin, dem inneren Fluss zu folgen und so jederzeit gegenwärtig zu sein. „Störungen“ nutzen wir, um Verwirrungen zu lösen.

Leitung

Stèphano Sabetti

- entwickelte u. a. "Sphurana Yoga", "Vocia", „Essential Inquiry“ und „Process Meditation“
- wurde inspiriert durch die Lehren von Ramana Maharshi, Krishnamurti und den 16. Buddhisten Karmapa (Rigpe Dorje)
- Doktor der Counseling Psychology, Boston University (USA)
- Training in Akupunktur, Shiatsu, Yoga, Kampfkünsten
- Begründer des Life Energy Process®

Veranstaltungsort

Das Abendrote Haus, Zum Major 1,
23701 Gömnitz

Übernachtung + Verpflegung betragen
von Donnerstag 10.00 bis Sonntag 17.00

im Einzelzimmer: 203 € (begrenzt vorhanden)

im Doppelzimmer: 176 €

Bezahlung erfolgt direkt mit dem
Abendroten Haus zu Beginn des Seminars.

Anmeldung

Ich melde mich an zum Seminar
Transformationswoche, 17. - 20.09.2009

Name _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon / Fax _____

E-Mail _____

Beruf / Arbeitsfeld _____

Geburtsdatum: _____

männlich weiblich

Zimmerwunsch

- ☒ Ich benötige eine **zusätzliche Übernachtung** von Mittwoch auf Donnerstag (Kosten zusätzlich)

Kursgebühr und Raumkosten in Höhe von
390 € (bis 31.07.2009) bzw. 415 € überweise ich auf das angegebene Konto.

Ich erkläre, dass ich verbindlich an dem Seminar teilnehme und für mich, die Teilnahme und den sich daraus ergebenden Konsequenzen selbst verantwortlich bin.

Datum

Unterschrift

„Der Weg beginnt,
wenn
die Gedanken darüber
aufhören“

S. Sabetti

Kursgebühr und Organisation

Frühbucher bis 31.07.2009:

€ 390 zzgl. Unterkunft + Verpflegung
anschließend:

€ 415 zzgl. Unterkunft + Verpflegung

Zahlung

Kursgebühr und Organisationskosten in
Höhe von 390 € bzw. 415 € bitte über-
weisen auf das Konto: **Gabriela Hus-**
mann, Nr.: 084395, BLZ 20690500,
Sparda Hamburg

Termin

17.- 20. September 2009,
Donnerstag bis Sonntag,
jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr

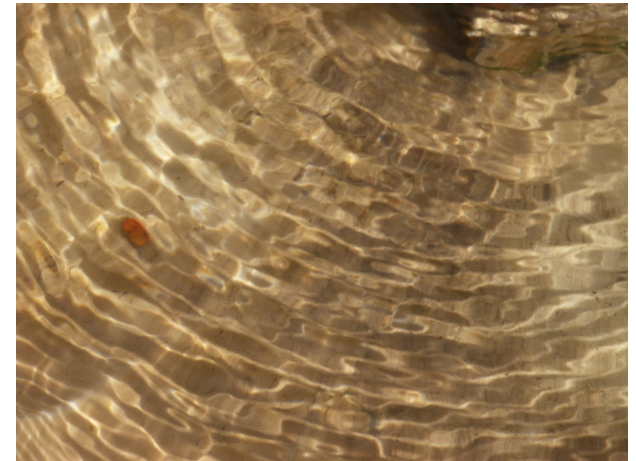
Anmeldung

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an:
Dr. Gabriela Husmann,
Danziger Str. 58b, 24306 Plön
Fax: 04522/500202
Tel: 04522/500203
E-mail: gabriela.husmann@gmx.de

Transformationswoche - Tage des Wandels -

Sphurana Yoga
und Spiritual Inquiry
mit

Stéphano Sabetti



Ostholstein
17. - 20. September 2009