

## DAS ME(H)ER IN DIR

Me(h)er Eintauchen

Me(h)er sich Spüren

Me(h)er Tanzen

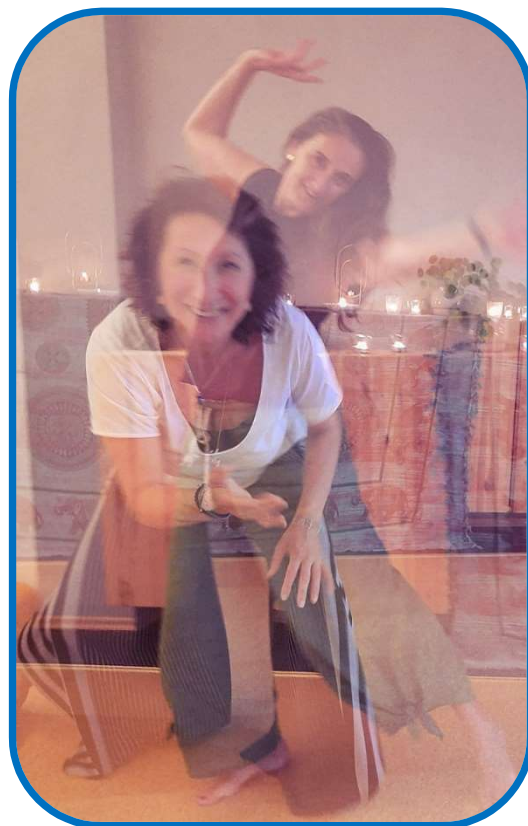
Sinnlicher EINDRUCK

Körperlicher AUSDRUCK

Erleben im Kontakt

Entwicklung im

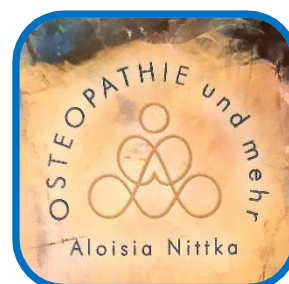
„Nachnähren“ & Lebensfreude“



Eine bewegte Reise

„SEIN im Hier und Jetzt am Meer“

Seminarzeit 9. bis 16. September 2024



## Wo liegt der stille, schöne Ort für das „MEHR am MEER“ ?

Auf der kleinen griechischen Sporadeninsel **ALONNISOS** in der Nordägäis. Dort finden wir ein Naturparadies mit unberührten Stränden, üppiger Vegetation und einem ruhigen Charme.



Unser Seminarhaus „**Odyssea**“ liegt direkt an einem Steilhang über der Bucht von Agios Petros, nahe Steni Vala auf Alonnisos. Das Haus in seiner einzigartigen Lage bleibt nur für unsere Gruppe reserviert.

Die einfach gestalteten Zimmer mit Bad verfügen alle über einen herrlichen, unmittelbaren Meerblick, Balkon und zum Teil auch eine große Terrasse. Das Meer lädt um diese Jahreszeit noch immer mit sehr angenehmen Wassertemperaturen zum Schwimmen ein und zum erfrischenden Spüren der Wellen auf der Haut. Sich einmal treiben lassen, einfach an der Küste spazieren oder in das Landesinnere wandern, direkt vor der Haustüre. [www.odyssea-seaside.com](http://www.odyssea-seaside.com)



Freue Dich auf...**DAS MEHR und DAS MEER**

*„Spanne Deine inneren Segel auf & lass Dich durch die Kraft des Windes über die Meere gleiten.“*

*Fatigül & Aloisia*

Diese **AUSZEIT** vom **Alltagserleben** wird von uns zwei erfahrenen Kursleiterinnen geleitet. Wir bieten Dir vielfältige Impulse und Prozesse an, wodurch Deine Zellen neue Lebenskraft spüren und Deine Ressourcen genährt werden können.

*Trust the process!*



Ich, Fatigül-Semaya, biete dir tanztherapeutische Aspekte an. Damit hast Du die Möglichkeit, Deinen eigenen spontanen Bewegungsimpulsen nachzugehen und wieder zu Deinem authentischen Gefühlsausdruck zurückzufinden. Mein klarer und wohlwollender Blick auf die Menschen in ihren ganz individuellen Prozessen hilft mir, mit Leichtigkeit und dennoch ernsthafter Tiefe in einer Gruppe präsent zu sein. Vor allem die eigene Leidenschaft für den Freien Tanz, die ungebrochene Freude aus dem Herzen heraus bilden die Basis für meine Arbeit.

[www.semaya-tanztherapie.com](http://www.semaya-tanztherapie.com)

Phone: +49 177 491 70 52

Mail: [kontakt@semaya-tanztherapie.com](mailto:kontakt@semaya-tanztherapie.com)

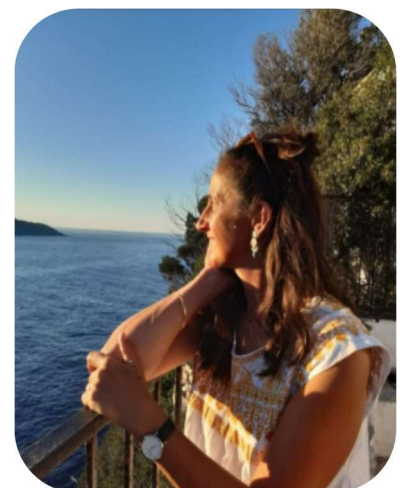


Ich, Aloisia, komme professionell aus dem ganzheitlichen, osteopathischen Umfeld mit einem vielfältigen Wissen über die Erhaltung der Gesundheit. Vorrangig geht es mir um Deine Balance im Innen und Außen. Mit meinen Impulsen kannst Du Deinem Körper wieder näherkommen und somit auch ein Stück weit Dir selbst. Auf meinem Weg bin ich unterschiedlichen Bewegungslehren zwischen Orient und Okzident begegnet, was mich immer aufs Neue erfrischt und inspiriert hat. Der lebendige, achtsam erlebte Atem spielt eine zentrale Rolle für ein gesundes im „Körper-bewusst-Sein“.

[www.osteopathieundmehr.de](http://www.osteopathieundmehr.de)

Phone: +49 177 719 26 14

Mail: [aloesia.nittka@web.de](mailto:aloesia.nittka@web.de)





Was bietet Dir diese Woche...



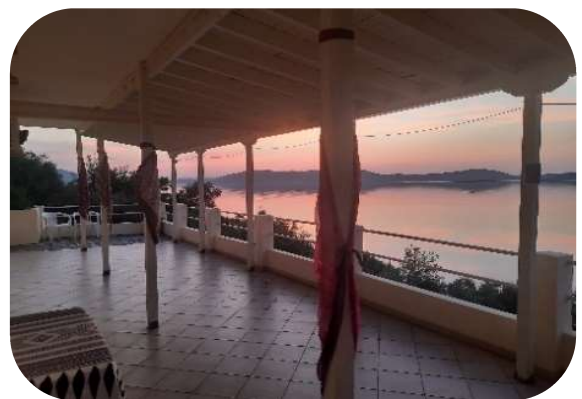
Die Gruppe bietet die Chance, sich selbst in einem klaren Licht zu sehen, sich auf Andere direkt und authentisch zu beziehen und ebenso gesehen zu werden. Darüber hinaus soll das liebe- und humorvolle Klima der Gruppe einen individuellen Wachstumsprozess jedes Einzelnen unterstützen. Dies ist oftmals wie ein Abenteuer: unerwartet aufregend und zutiefst bewegend. Ganz nach dem Motto:

*„Der Mensch wird am DU zum ICH“*

*Martin Buber*

**Unser Tagesablauf ist wie folgt:**

Jeden Morgen starten wir mit einer wohltuenden Begegnung mit dem zarten Morgenlicht auf unserer **SunriseTerrasse** vor dem Frühstück. Wir praktizieren einfache Yogapositionen, Meditation und Atemübungen.



Im Anschluss treffen wir uns gemeinsam auf der Frühstücksterrasse mit Meerblick. Unser griechisches Frühstück wird von der Hausbesitzerin und ihrem Sohn speziell für unsere Gruppe zubereitet.

Gestärkt und genährt geht es zu unserer längeren Haupteinheit mit vielfältigen Impulsen zum spürsamen Eintauchen für Deinen Körper und Geist. Der ausgedehnte zeitliche Rahmen soll dazu beitragen, eigene Bedürfnisse neu zu spüren und ihnen auch einmal ohne Alltagseinschränkungen nachgehen zu dürfen.



Bewegungsterrasse

Am täglichen, gruppenfreien **Urlaubsnachmittag** bieten sich neben Zeit für Müßiggang und inneren Nachklang auch Ausflüge zu den verschiedenen, wunderschönen Strandabschnitten der Insel oder in naheliegende Inselorte an, wie etwa die bezaubernde Chora, das alte Dorfzentrum von Alonnisos, das abseits der Massentourismuspfade eine ganz außergewöhnliche Atmosphäre und stille Schönheit zu bieten hat.

Vor unserem gemeinsamen Abendessen stellen wir Dir Aspekte aus dem Freiem Tanz, dem authentic movement sowie der Kontaktimprovisation vor und schaffen dadurch den individuellen Raum für ganz persönliche, lebendig-spontane Ausdrucksformen.

Ein kurzer Spaziergang, auf einem Naturpfad am Meer entlang, führt uns zum kleinen romantischen Fischerhafen, wo wir unser Abendessen auf eine ganz landestypische, griechisch-ausgedehnte Art genießen werden.



Καλη νύχτα !

## Weekly preview:

### Montag (09.09.2024):

Flug nach Skiathos und direkt im Anschluss mit der Fähre nach Alonnisos, Transfer zum Seminarhaus; „*Innerlich ankommen*“ – Gruppenbeginn und gemeinsames Abendessen in der Bucht, mit Blick aufs Meer...

Von **Dienstag bis Samstag** werden wir uns an den oben beschriebenen Tagesablauf halten, aber natürlich "im flow" bleiben, um uns die Flexibilität für das, was der Moment erfordert, zu bewahren.

### Sonntag (15.09.2024):

Abreisetag, gemeinsames Frühstück an einem anderen Ort, im Anschluss begleiten wir Euch zum Hafen an die Fähre nach Skiathos und selbstorganisierte Übernachtung in Skiathos-Stadt.

### Montag (16.09.2024):

Flug nach Hause.

Καλό ταξίδι !



Wenn wir Dein Interesse geweckt haben, an unseren **Me(h)erTagen** teilzunehmen, hast Du jetzt die Möglichkeit, Dich bei uns anzumelden!

Die Preisgestaltung siehe Anmeldebedingungen.

Die Teilnehmerzahl ist auf ca.10 Personen begrenzt,

also sichere Dir Deinen Platz am Meer! Wir freuen uns auf Dich und unvergessliche Tage!

## DAS ME(H)ER IN MIR

### Seminarkosten:

770 € pro Person

### Nebenkosten:

- Hin- und Rückflug von München nach Skiathos (oder andere individuelle Anreisewege)
- 1 Übernachtung auf Skiathos nach der Seminarwoche, in eigener Regie
- Hin- und Rückfahrt mit der Fähre nach Alonnisos und zurück
- 6 Übernachtungen im **EZ/Frühstück** - **Neu verhandelt für ca. 99 €** oder  
im **DZ/Frühstück ca. 69 €** pro Person und Nacht im Seminarhaus

Informiere Dich gerne über Details bzgl. Unterkunft und Seminarhaus unter:

[www.odyssia-seaside.com](http://www.odyssia-seaside.com)

### Anmeldebedingungen für Deine Me(h)erTage im Spätsommer 2024 auf der Insel Alonnisos:

Du kannst Dich schriftlich bei uns anmelden. Nur bei gleichzeitiger Überweisung der Seminarkosten ist der Platz verbindlich gebucht.

Wir empfehlen **ausdrücklich** eine Reiserücktrittsversicherung (Flug oder anderer individuelle Anreisewege) für den unwahrscheinlichen Fall einer Seminarabsage aus Gründen wie z. B. Naturkatastrophe und Krankheit.

Letzte Möglichkeit zur kostenlosen Seminar-Stornierung ist spätestens am **31. Mai 2024**. Danach kannst Du im Falle einer Erkrankung nur dann zurücktreten, wenn Du einen Ersatzteilnehmer\*in stellen kannst. (**Rücktrittskosten 50 Euro** für die Bearbeitung).

Durch Deine Anmeldung erklärst Du Dich damit einverstanden, dass Dein Name, Anschrift, Telefonnummer und E-Mail-Adresse den anderen Teilnehmer\*innen in Form einer Adressenliste zugänglich gemacht wird. Diese erhältst Du zusammen mit anderweitigem Infomaterial rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn. Das ermöglicht Dir schon im Vorfeld z.B. Reiseabsprachen, bei Bedarf.

Bei diesem Workshop trägst Du die volle Verantwortung für Dich selbst und Deine Handlungen, innerhalb und außerhalb des Seminars. Für verursachte Schäden kommst Du selbst auf und stellst die Kursleiterinnen und die Gastgeberin am Veranstaltungsort ausdrücklich von jeglichen Haftungsansprüchen frei.

## ANMELDUNG

„DAS ME(H)ER IN DIR ...“ 9. - 16. Sept. 2024 - Haus ODYSSIA, Agios Petros, Alonnisos

Organisation und Leitung – Anmeldung kann an beide E-Mail-Adressen gesendet werden!

Fatigül Kaya-Erdogan +49 177 491 70 52 [kontakt@semaya-tanztherapie.com](mailto:kontakt@semaya-tanztherapie.com)

Aloisia Nittka +49 177 719 26 14 [aloesia.nittka@web.de](mailto:aloesia.nittka@web.de)

**Seminarkosten** 770 EUR - für Paare 1360 EUR

### Verwaltung der Seminarkosten

Aloisia Nittka - LIGA Bank DE03 7509 0300 0000 2484 87

### Nebenkosten / Eigenverantwortliche Organisation des Teilnehmers

Hin- und Rückflug von München nach Skiathos (oder andere individuelle Anreisewege)

1 Übernachtung auf Skiathos nach Seminarwoche, in eigener Regie

Hin- und Rückfahrt mit der Fähre nach Alonnisos und zurück

6 Übernachtungen im EZ/Frühstück ca. 99 EUR oder im DZ/Frühstück ca. 65 EUR - p.P. / Nacht  
im Seminarhaus

### Stornobedingungen

Anmeldebedingungen – Auslandsseminar 2024, Insel Alonnisos, GR. Bis zum 31.05.2024 können Sie Ihre Anmeldung schriftlich wieder rückgängig machen und erhalten Ihr Geld - abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 50 EUR - zurück. Später können Sie – auch im Falle von Erkrankung – nur dann zurücktreten, wenn Sie eine:n von uns nach einem Vorgespräch akzeptierte:n Ersatzteilnehmer:in stellen. Zusätzlich sind bei einer Absage nach Ablauf der Rücktrittsfrist die evtl. vom Seminarhaus berechneten Ausfallkosten für Unterbringung und Frühstück in vollem Umfang zu übernehmen. Sie erhalten von uns keine gesonderte Anmeldebestätigung; wir benachrichtigen Sie aber, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich sein sollte. Durch Ihre Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihr Name, Ihre Anschrift, Ihre Telefonnummer und E-mail-Adresse den anderen Teilnehmer:innen in Form einer Adressenliste zugänglich gemacht wird. Diese erhalten Sie zusammen mit anderweitigem Info-Material rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn – evtl. bzgl. gemeinsamem, selbstverantwortlichen Hin- und Rückflug nach Skiathos, GR. Bei diesem Workshop tragen Sie die volle Verantwortung für sich selbst und Ihre Handlungen, innerhalb und außerhalb des Seminars. Für verursachte Schäden kommen Sie selbst auf und stellen den/die Kursleiter:in und die Gastgeberin am Veranstaltungsort ausdrücklich von Haftungsansprüchen frei.



Bitte Abschnitt ausgefüllt und unterschrieben zusenden.

---

## Anmeldung zum Workshop: „DAS ME(H)ER IN DIR“ von 9. - 16. Sept. 2024

9. September ist Anreisetag (siehe Beschreibung unter weekly preview/Seminarausschreibung)

16. September Abreisetag

Name, Vorname.....

Straße, Nr. ....

PLZ-Ort.....

Telefon..... Geburtsdatum.....

E-Mail.....

Ich erkläre hiermit, dass ich in der Lage bin, an dem Seminar selbstverantwortlich teilzunehmen.

Das Seminar ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Jede Haftung für Personen- und Sachschäden seitens der Seminarleitung ist ausgeschlossen.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_