

## **„Licht und leicht“**

**Eine Woche, die dem liebevollen Umgang mit sich selber dient!**



**In Denia, Spanien vom 22. bis 28. September 2019**

### **Angebot und Inhalt**

In einer alten, spanischen Villa beginnen wir den Tag mit Meditation und Yoga, runden ihn jeweils mit Körper-Seelen-Zeit und einer weiteren Meditation ab.

Die zusätzliche Licht-Weisungszeit im Einzelgespräch und in der Gruppe vertieft die individuelle Erfahrung. Es bleibt viel Zeit für sich selber, um im grossen Garten das mediterrane Klima, das nahe Meer und das feine, vegetarische Essen zu geniessen und den inneren Prozess so zu unterstützen.

### **Ort und Unterkunft**

Die kleine Stadt Denia – sie wird als Perle der Costa Blanca bezeichnet - liegt an der Ostküste Spaniens, etwa 100 Kilometer südlich von Valencia und nördlich von Alicante. Dort lässt sich die Weite des Meeres einatmen. Der Strand und die Uferpromenade von Denia sind von unserem Seminarhaus in 15 Minuten zu Fuss erreichbar.

Wir verbringen unsere Woche in einer wunderschönen, alten Villa mit aristokratischem Flair, umgeben von einem üppigen, tropischen Garten und mit einem grosszügigen, beheizten Schwimmbad. Von unserem hellen, weiten Seminarraum blicken wir in den exotischen Palmengarten.

Ein liebenswürdiges, aufmerksames Team verwöhnt uns am Morgen und Abend mit leckerem vegetarischem Essen. Das Haus bietet sowohl grössere, einladende, als auch einfache Zimmer. Die Übernachtungspreise sind daher abgestuft.

### **Organisation und Kursleitung: Andrea Steiner**

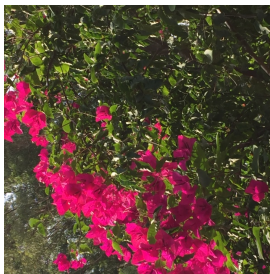
Andrea Steiner ist Gründerin (2005) des ‚insich‘ in Bern und Schangnau. Sie begleitet Menschen als Licht-Weiserin, Atemtherapeutin (IKP), Beraterin (IBP), Yogalehrerin (SKA) und arbeitet medial, sensitiv und spirituell.

Web: [www.insich.ch](http://www.insich.ch)



## Organisatorisches

Datum	Sonntag 22. September – Samstag 28. September 2019 Start: Sonntag 18.00 Uhr, Ende: Samstag 10.00 Uhr
Teilnehmerzahl	Im Minimum 8, im Maximum 12 Teilnehmende
Anreise/Rückreise	Anreise und Rückreise sind individuell zu planen. Wer fliegt, wählt entweder den Flughafen von Valencia oder Alicante. Der Transfer von dort nach Denia wird organisiert, insofern alle den gleichen Flug buchen.
Preis Kurs	Fr. 700.-
Preis Verpflegung	Reichhaltiges Frühstück und Abendessen, tagsüber Wasser, Tee und Kaffee sowie Obstschale. Preis für 6 Tage: 195 Fr.
Preis Unterkunft	Wir übernachten 6 Nächte in der Villa. Die Preise sind abgestuft nach Zimmerkategorie. Ich versuche so weit wie möglich eure Wünsche zu berücksichtigen. Es kommt darauf an, wie sich die Gruppe zusammensetzt.



Zimmerkategorie	Pro Nacht	6 Nächte
2-Bettzimmer El Greco, pro Person	Fr. 80.-	Fr. 480.-
Doppelzimmer* Goya, pro Person	Fr. 75.-	Fr. 450.-
1-Bettzimmer Picasso	Fr. 80.-	Fr. 480.-
1-Bettzimmer Dali	Fr. 80.-	Fr. 480.-
Ferienwohnung		
Doppelzimmer*, pro Person	Fr. 65.-	Fr. 390.-
1-Bettzimmer, pro Person	Fr. 75.-	Fr. 450.-
Bett im Wohnbereich, pro Person	Fr. 40.-	Fr. 240.-
Doppelzimmer* Budget, pro Person	Fr. 40.-	Fr. 240.-
Familienzimmer**, pro Person	Fr. 40.-	Fr. 240.-

\*Doppelzimmer: Zimmer mit breitem Bett für 2 Personen, bei Einzelbenutzung Zuschlag 20 Fr. pro Nacht.

\*\*Familienzimmer bei Einzelbenutzung Zuschlag 20 Fr. pro Nacht.

Open Sky House Denia, Carrer Lleó 11,  
03700 Denia, Las Rotas, Spanien, Tel. +34 691 372 916

Web: [www.seminarhousedenia.com/de](http://www.seminarhousedenia.com/de)

Anmeldung	An Andrea Steiner mit untenstehendem Talon oder per Mail <a href="mailto:info@insich.ch">info@insich.ch</a> Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird schriftlich bestätigt. Auskünfte und Informationen bei Andrea Steiner 031 302 05 51
-----------	---

Anmeldefrist	31. Mai 2019
--------------	--------------

Annulationskosten	Wird eine schriftlich bestätigte Anmeldung widerrufen, werden folgende Annulationskosten verrechnet: 60 Tage vor Kursbeginn: 50% der gebuchten Leistung 30 Tage vor Kursbeginn: 100% der gebuchten Leistung
-------------------	---

Anmeldetalon an	Andrea Steiner, insich, Ahornweg 11, 3012 Bern
Ich melde mich verbindlich an für die Woche „Licht und leicht“ vom 22. bis 28. September 2019 in Denia, Spanien	
Name, Vorname	
Adresse, Ort	
Telefon, Mail	
Zimmerwunsch, Einzelbelegung	
Bemerkungen	
Datum, Unterschrift	