



Ausschnitt aus *Die Erschaffung des Adam* von Michelangelo

## Tanz – Kreta – Focusing

**Seminar mit Ulrike Boehm und Martina Sagmeister  
von 03.06. – 07.06.2019 auf Kreta**

Eine Woche mit Bewegung, Tanz, Focusing, geführten Wanderungen zu Kraftorten, Sonne, Meer, die Schönheit der Landschaft genießen, die Natur entdecken, die Seele baumeln lassen!

Den Raum dazu bietet dieses Seminar im Akrimios & Orizon Spiritual Center, einem familiär geführten Haus an der Nordküste der griechischen Insel Kreta. Unter südlicher Sonne, mit Blick auf die traumhafte Kulisse der Souda-Bucht in der Nähe von Chania ist die Woche ein Angebot, eine innere und äußere Reise zu erfahren und die Kraftquellen beider Welten (wieder) zu entdecken.

Im Seminar ermutigt uns freies, improvisiertes Tanzen, Focusing und Wanderungen zu Kraftorten, eigene Bewegungs- und Berührungsimpulse entstehen zu lassen. Durch die Verbindung von achtsamen Focusing-Anleitungen und Tanz können wir persönlichen Themen auf leichte Weise begegnen und sie ohne Anstrengung in Bewegung umsetzen. So erhalten wir die Chance, uns selbst auf liebevolle Weise einen Raum zur Weiterentwicklung zu eröffnen. Die respektvolle Haltung beider Zugänge begleitet diesen Prozess.

Die übrige Zeit ist frei gestaltbar, ob baden im Pool, schwimmen im Meer, einfach faulenzen oder selbstständig auf Entdeckungstour gehen.

Das Seminar ist für alle Interessierten geeignet.

**Termin:** Montag, 03.06.2019 – Freitag, 07.06.2019  
Beginn: Montag, 18:00 Uhr mit gemeinsamem Abendessen  
Ende: Freitag, 13:00 Uhr mit gemeinsamem Mittagessen

Im Seminar sind vier Halbtage mit Tanz und Focusing und zwei Nachmittage mit Ausflug/Wanderung enthalten.

**Ort:** Akrimios – Apartmenthotel  
www.orizoncenter.com, Kontakt: ingrid.orizon@gmail.com  
11<sup>th</sup> KM National Road  
Chania-Rethymno  
Megala Chorafia, Apokoronou  
Kreta, 73003, Griechenland

**Unterbringung:** Apartments mit Kochnische, Kühlschrank, Dusche, WC – wir sind bei der Belegung der Appartements behilflich.  
alle mit Terrasse und Blick über die Souda-Bucht  
direkter Fußweg zum Meer  
Swimmingpool  
Restaurant und Café (regionale biologische Küche)  
kleiner Laden in Gehweite (10 Min. Fußweg)  
weitere Infos: www.orizoncenter.com  
Im Seminarhaus gibt es die Möglichkeit, an verschiedenen Angeboten wie Meditation, Yoga und Tanzimprovisation teilzunehmen.  
Wer im Seminarhaus untergebracht werden möchte, sollte sich bis spätestens 31. März 2019 verbindlich anmelden. Danach werden Quartiere außerhalb vermittelt.

**Preis:** € 390,-- (für Seminar, Ausflüge und Snacks im Kursraum und gemeinsames Essen zu Beginn und am Ende)

**Anreise:** ist selbst zu organisieren

**Inhaltliche Fragen** zum Seminar beantworten:  
Ulrike Boehm, +49 (0)911 / 777 230, boehm\_ulrike@t-online.de  
Martina Sagmeister, +43 (0)650 / 401 87 79, martina.sagmeister@gmx.net

**Anmeldung:** Astrid Mayer, tanzundfocusing@gmx.at

**Literatur:**  
Als Einstimmung zum Thema empfehlen wir das Buch von Klaus Renn:  
*Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst*, Herder Verlag

**Leitung:**



*Ulrike Boehm*  
Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für den Bereich Psychotherapie, Focusing Therapeutin Ausbilderin am Deutschen Ausbildungsinstitut für Focusing Würzburg  
seit 1981 als Sozialpädagogin tätig, seit 1993 Arbeit in eigener therapeutischer Praxis,  
Aus- und Weiterbildungen im Bereich der beruflichen Erwachsenenbildung und Gesundheitsbildung  
(www.praxisgemeinschaft-hopfenscheune.de)



*Mag. Martina Sagmeister*  
30 Jahre Dozentin am Max Reinhardt Seminar an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien sowie am Universitäts-Sportinstitut Wien  
Gründerin und Choreographin des „Tanz Projekt Wien“  
Aufführungs- und Seminarartätigkeit im In- und Ausland  
(www.martinasagmeister.at)