

LebensWandel

Seminarreise zur eigenen Natur

„LebensWandel“ auf Sardinien im Hinterland von San Theodoro
Samstag, 14. September bis Samstag, 21. September 2013



Sardinien – magisch und urwüchsig zugleich

Die „Insel der Feen und Hirten“ bietet kristallklares Meer und traumhafte Landschaften. Unser Domizil ist ein Pferdehof im Valle di Lerno, im Hinterland der Nordostküste, inmitten urwüchsiger Natur und magischer Stille. Susanne und Markus Morgenstern haben mit ihrem gleichnamigen Pferdehof ein Paradies geschaffen, in dem Sie die heilsame Stille und Einsamkeit der wilden Landschaft Sardinien erleben können. Umgeben vom Glockengebimmel der Schafe und dem Zirpen der Zikaden, sind Sie trotzdem dabei nur etwa zehn Kilometer von wunderschönen Stränden entfernt. Susanne Morgenstern ist selbst Künstlerin und arbeitet gerne mit Naturpigmente, die sie vor Ort selbst sammelt um daraus Farben herzustellen. In der großartigen Berglandschaft des Monte Nieddu-Massivs und der faszinierenden Küstenlandschaft bei San Theodoro gehen Sie in Resonanz mit Ihrer Vision und inneren Wahrheit. Direkt in der Nähe des Anwesens fließt ein urwüchsiger Fluss, in dem sich nicht nur vielerlei Fisch sondern auch Wasserschildkröten tummeln. Ein ganz besonderer Kraftort. Ganz besondere Krafttiere sind die Pferde vor Ort, die wir bei Bedarf in die Transformationsarbeit mit einbeziehen können. Reiterfahrten müssen Sie dazu nicht haben.



Unser Seminarort – ein Kraftort, bestens ausgestattet

Die Atmosphäre des Pferdehofs lädt ein zu entspannen und das Leben im Süden zu genießen. Es gibt mehrere Ferienwohnungen, die wir in Doppelzimmer – zum Teil mit eigenem Bad – aufteilen werden. Das Anwesen bietet zudem ein separates Seminarhaus mit Atelier,

eine Sonnenterrasse, überdachte Schattenplätze und sonnige Frühstücksmöglichkeiten – alles in einsamer Lage und absoluter Ruhe. Wer gerne unter Korkeichen campen möchte, kann auch das auf dem Grundstück tun. Es gibt Platz für Zelte und Wohnmobile mit Duscbereich, Waschmaschine und Stromanschluss.

Ihre Verpflegung – mediterran, regional, vegetarisch

Die Küche von Susanne Morgenstern ist mediterran und frisch. Sie verarbeitet Gemüse vom regionalen Markt und teilweise aus dem eigenen Garten. Es wird selbstgemachte Antipasti geben, köstliche Suppen, Pastagerichte, Oliven und den berühmten sardischen Käse. Auf Wunsch werden wir auch zusammen kochen und Sie können so etwas über gesunde Ernährung als Teil einer achtsamen Lebensweise erfahren und „erschmecken“.



Ausflüge und Rahmenprogramme – Heiligtümer, Hirtenkultur, Reiterglück

Neben unserer intensiven kreativen Arbeit und den Begegnungen mit uns selbst in der grandiosen Natur vor Ort, bieten wir spannende Ausflüge an, um die Kultur dieser faszinierenden Insel kennen lernen zu können. Sardinien hat eine sehr alte Siedlungsgeschichte, die sich vor allem in der beeindruckenden Kultur der Nuragher auch heute noch zeigt. Ihre Wohnstätten und Heiligtümer sind als Nuraghen überall auf der Insel zu sehen und zu bewundern. Es sind auch heute noch Orte mit einer starken Ausstrahlung und Wirkung auf uns Besucher. Wir besichtigen eine der beeindruckendsten Nuraghen „Romanzesu“ im Rahmen eines Tagesausflugs und kehren unterwegs bei einem sardischen Hirten, einem „Pigozi“ zu einem klassischen traditionellen Hirtenmahl ein. Natürlich können Sie vor Ort auch geführte Ausritte in die grandiose Umgebung buchen. Die Pferde des Hofes sind gut geritten und brav und tragen auch Anfänger ruhig durchs Gelände,

Ihre Anreise – Flug, Zug oder eigenes Fahrzeug

Sardinien, die zweitgrößte Insel des Mittelmeers, erreichen Sie am bequemsten per Flugzeug. Von Mai bis November gibt es günstige Direktflüge von den meisten deutschen Flughäfen aus nach Olbia. Hier gilt: Wer früh bucht, bucht günstiger. Eine Anreise mit dem Zug über Genua ist absolut machbar. Fähren gehen von Genua und anderen italienischen Städten aus nach Olbia. Von Olbia aus sind es dann nur etwa 23 Kilometer zu unserem Seminarort. Ein eigenes Fahrzeug vor Ort ist nicht erforderlich. Für den Transfer vom und zum Flughafen und für Ausflüge in der Gruppe stehen Kleinbusse zur Verfügung.

Ihre Investition – gut und sinnvoll

- Die Seminargebühr beträgt 590 Euro. Material und Ausstattung für das künstlerische Gestalten werden gestellt und sind im Preis enthalten. Für Menschen mit geringem Einkommen halten wir ein Kontingent an kostenreduzierten Plätzen bereit. Bitte sprechen Sie uns ggf. darauf an.
- Die Kosten für die Unterbringung und Vollverpflegung betragen etwa 320 Euro. Darin enthalten sind 7 Übernachtungen im Doppelzimmer, 6 x Vollpension inklusive Wasser und Säften. Der Aufschlag für die Nutzung eines Doppelzimmers als Einzelzimmer beträgt 140 Euro pro Woche, bei Übernachtung im eigenen Zelt oder Wohnmobil zahlen Sie insgesamt 250 Euro für Unterbringung und Verpflegung.
- Die Teilnahme an Ausflügen und Rahmenprogrammen sowie Ausritte mit den Pferden können vor Ort gebucht und bezahlt werden. Natürlich können Sie Ihren Aufenthalt auf dem Reiterhof auch in eigener Regie verlängern.

Ihre Anmeldung – am besten rechtzeitig

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl von maximal 16 Personen empfehlen wir Ihnen eine rechtzeitige Anmeldung bis spätestens 30. August. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung und zahlen das Seminar mit 200 Euro an. Ab dann ist Ihr Seminarplatz fest gebucht und Sie erhalten weitere Detailinformationen. Die restlichen Gebühren für das Seminar, die Unterkunft und die Verpflegung überweisen Sie dann bitte bis spätestens eine Woche vor Seminarbeginn. Rahmenprogramme, Ausritte und zusätzliche Angebote können Sie direkt vor Ort bezahlen.

Rücktritt und Storno – klar geregelt

Ein Rücktritt ist bis 14 Tage vor Seminarbeginn kostenfrei möglich. Bei einer Absage bis sieben Tage vor Seminarbeginn wird eine Stornogebühr in Höhe von 50% der Seminargebühren und der Kosten für die Übernachtung fällig. Bei späterer Absage oder nicht in Anspruchnahme einzelner Seminartage ist leider keine Erstattung der Seminarkosten und Übernachtungskosten möglich. Sollte der Kurs nicht zustande kommen, informieren wir Sie bis spätestens 31. August 2013.

Ihre Fragen – beantworten wir gerne

Wenn Sie noch Fragen zum Seminar „LebensWandel“ oder zu unserem Seminarort auf Sardinien haben, beantworten wir diese gerne. Ihr Ansprechpartner ist Michael Seefeld: 0711 602867, e-mail: dialog@seefeld-werkstatt.de

Wir freuen uns auf Sie und Ihren persönlichen „LebensWandel“!

Ihre Andrea und Michael Seefeld



Heidehofstraße 45, 70184 Stuttgart
www.seefeld-werkstatt.de