



PB Reisen

Seminare & Reisen für Ihre Gesundheit, Ihren Erfolg, für mehr Lebensfreude und Leistungsfähigkeit!

Sie dürfen hochwertigste Seminare in kleinen Gruppen erwarten.

Wir vermitteln Ihnen Gesundheits- und Entspannungstechniken, Mentaltechniken und wie Sie mehr Energie und Erfolg im Leben haben können. Original Shaolin Qi Gong, Bewusstseinsseminare, Ernährungsberatung und vieles mehr.

Um es mit den Worten von Arthur Schopenhauer einmal zuzusagen:

"Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts"

Unsere Seminare & Reisen finden in ausgewählten Medical Wellness Hotels statt und bieten Ihnen die ideale Symbiose aus Seminar, Gesundheit und Wohlbefinden. Gezielt im Urlaub und Freizeit mit einer Kombination aus Seminarprogramm, Vorsorge, Fitness und Erholung die Gesundheit festigen. Immer begleitet von ausgewählten Top Beratern.



Selfness Rebalance Retreat

Seminar zur Tiefentspannung und Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit - ideal zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention

**vom 28.April bis 5.Mai 2012 auf Ibiza
im Landhotel Calador*****

Entspannungs- & Vitalurlaub am Meer -Strandfeeling im ruhigen Südwesten Ibizas

Nehmen Sie sich eine Auszeit und entspannen Sie in traumhafter Lage auf der Insel Ibiza! Genießen Sie inmitten von grün die atemberaubende Natur, den Blick aufs Meer und die Insel Es Vedra - das Wahrzeichen Ibizas!

Mit einem gezielten Body & Mind Balance Programm werden Ihre inneren Ressourcen mobilisiert und Stress abgebaut. Dieses Programm enthält Power Meditationen, Energie- und Balance-Übungen aus NLP und Kinesiologie sowie diverse Entspannungstechniken, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Blockaden im Energiesystem werden auf diesem Wege gelöst.

Gleichzeitig lernen Sie, mit Stress besser umzugehen und gegen Erkrankungen und Störungen des Wohlbefindens durch Überbelastung vorzubeugen. Coaching-Übungen helfen dabei, individuelle Belastungspunkte im Leben zu erkennen und zu verändern.

Die Sonne, das Meer und die traumhafte Natur der Insel unterstützen Sie in diesem Prozess. Sie gewinnen an neuer Lebenskraft, Lebensfreude und Vitalität, Gelassenheit und innerer Ruhe. Gleichzeitig nehmen Sie ein Repertoire an schnell wirksamen Methoden und Tipps als wertvolles Souvenir mit nach Hause, von dem Sie noch lange nach Ihrem Aufenthalt profitieren können.

Seminarinhalte

Arten und Erkennungsebenen von Stress

LQI-Analyse zum Bewusstwerden von Stressoren in Bezug auf 40 Lebensthemen

Energieraubende Situationen erkennen und verändern

Entwicklung neuer Perspektiven für den Alltag

Erhöhung der Belastbarkeit

Zusammenhänge zwischen Gedanken, Gefühlen und Handlungen

Selfness-Strategien

Mental- und Anti-Stress-Training

Stressabbau mit aktiven Meditationen

Tiefenentspannung mit Fantasiereisen (NLP)
Aktivierung des Lymphflusses und Lösung von Blockaden im Energiesystem
Verspannungen lösen mit Progressiver Muskelentspannung
Innere Potenziale und Ressourcen freilegen
Das Wesentliche im Leben erkennen

Umfang

20 Seminarstunden an 5 Tagen a 4 Stunden
Atem- und Wahrnehmungsübungen
Das Hier und Jetzt spüren und leben

Ihre Trainerin

Britta Saphira Brutscher

Ihre Kursleiterin ist Diplom Mental Coach und Trainerin für Stressmanagement. Seit 2010 lebt sie auf Ibiza. Zu ihren Methoden gehören u.a. NLP, Kinesiologie, Mentaltraining, Kreativitätstechniken, diverse Entspannungsmethoden, Chakra-Lehre. Ein gezielter Umgang mit Belastungen in Beruf und Alltag, Entwicklung der Selbstkompetenzen und bewusste Entspannung sind ihre Schwerpunkte.

Ihr Seminar- & Entspannungshotel

Weiter Blick auf das Meer und den Felsen Es Vedra • Entspannen an der ruhigen Badebucht Cala Carbó • Wohlfühlen im Landhotel mit idyllischem Palmengarten

Wenn vor Ihnen die mystische, sagenumwobene Vedra himmelwärts aus dem azurblauen Meer Ibizas auftaucht, sind sie angekommen. Mit dem "Landhotel Calador" haben wir ein echtes Juwel für Sie gefunden. Die typisch ibizenkische Anlage im maurischen Stil liegt mit Traumblick auf Vedra und Meer im Süden der Insel. Die Umgebung beeindruckt durch ihre Ruhe und Ursprünglichkeit mit kleinen versteckten Buchten, traumhaften Sandstränden und duftenden Wäldern.

Von der Sonne verwöhnt ist die Anlage ein ruhiges Kleinod, liebevoll von Claudia Schubert und ihrer Familie geführt. Wenn Sie hier ankommen, wollen sie nicht mehr weg. Immer wieder lockt der weite Blick, der blütenreiche Garten reizt zum Verweilen, das chlorfreie Wasser des großen Swimming Pools lädt zum Bad im samtigen Wasser.

Das kleine, gemütliche Hotel ist für Sie ganzjährig geöffnet. Restaurant- und Barbetrieb erfolgt nur während der Sommersaison oder für mehrere Personen auf Anfrage. Frühstück wird auf Wunsch das ganze Jahr über serviert. Ein großes Pool, ein Kinderpool und der romantische Palmengarten stehen den Gästen ebenso wie der kostenlose Tennisplatz und der hoteleigene Parkplatz zur Verfügung.

Alle Apartments, Studios und die Doppelzimmer mit Terrasse haben Terrassen mit Meerblick ausgerichtet zur magischen Felseninsel Es Vedrá, dem Wahrzeichen Ibizas.

Das vorzügliche Restaurant bietet neben dem reichhaltigen Frühstückbuffet und der großen Auswahl an köstlichen mediterranen Gerichten auf der Abendkarte (nur in der Sommersaison), eine kleine aber feine Auswahl an spanischen Weinen und Cocktails natürlich auch in der Bar. Darüber hinaus zaubert das Küchenteam köstliche Tapas, Paellas und BBQ. Frühstück servieren wir von 09:00 bis 11:00, Abendessen ab 20:00 Uhr. Mittags werden Sie mit kleinen Speisen verwöhnt.

Sämtliche Einheiten sind mit Klimaanlage ausgestattet; die Appartements und Studios haben eine kleine aber gut ausgestattete Kitchenette (u.a. Mikrowelle, Toaster). In allen Bädern finden sich Hand- und Badetücher (jedoch keine Tücher für Strand und Pool) sowie Flüssigseife und Fön. WLAN (WiFi) ist in allen Appartements und Studios kostenfrei verfügbar; für die Doppelzimmer steht im Bereich Bar/Restaurant-Rezeption ein kostenloser Zugang bereit. Der Handy-Empfang ist sehr gut. Wir bieten in allen Einheiten digitales Satelliten-TV (frei verfügbare Programme auf Astra) auf Flachbildschirmen.

Als ein Apart-Hotel wird (im Übernachtungspreis inbegriffen) jeden zweiten Tag eine kleine (frische Hand- und Badetücher) und jeden vierten Tag eine große Reinigung (inkl. Wechsel der Bettwäsche) vorgenommen. Es wird ein Wäscherei-Service gegen geringe Gebühr geboten. Eine kleine Boutique und Naturprodukte aus Aloe-Vera erwarten Sie.

Checkin: 14:00 Uhr; Checkout: 11:00 Uhr. Die Hotelleitung ist nach Möglichkeit bemüht, Sie möglichst rasch einzuchecken und Sie in Ihrem Zimmer auch länger zu belassen. Eine Gästedusche und eine Gepäckaufbewahrung für Spätabreisende stehen kostenlos zur Verfügung.

Das Hotel ist in den vergangenen Jahren liebevoll und behutsam renoviert worden und der technische Zustand der Anlage ist topp.

Hotelimpressionen finden Sie unter:

<https://skydrive.live.com/?cid=9129B29235504AF9&id=9129B29235504AF9%21115&sc=photos>



Ihre Leistungsinhalte pro Person

- * Gruppentransfer ab/bis Flughafen
- * Übernachtung im DZ im Superior Appartement mit 2 abgeschlossenen Schlafzimmern, 1 Bad pro DZ und Terrasse
- * Halbpension
- * Seminar wie beschrieben mit Britta Saphira Brutscher
- * tägliche Gruppenbetreuung durch die Seminarleitung
- * Begrüßungstreffen
- * Infopaket

Ihre Investition in die persönliche Entwicklung

€ 1.300,- pro Person bei Einzelbelegung (ohne Flug)

(Andere Belegungen und Zimmerkategorien teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit)

Anreise

PB Reisen-Flug-Angebot: Gerne buchen wir für Sie einen Charter- oder Linienflug in der Economy-Klasse von vielen deutschen Flughäfen nach Ibiza und zurück ab € 250,- (vorbehaltlich Verfügbarkeit). Bitte beachten Sie, dass es sich um tagesaktuelle Preise handelt, die auch höher ausfallen können, insbesondere bei kurzfristiger Buchung, zu Ferienterminen und Feiertagen. Fragen Sie uns nach den aktuellen Flugtarifen. Aufgrund unserer vielfältigen Möglichkeiten, werden wir bemüht sein, den bestmöglichen Flugtarif für Sie zu reservieren!

Unser Tipp! Erleben Sie den Zauber von Ibiza.

Reservieren Sie gleich den Ausflug **UNBEKANNTES IBIZA. Entdecken Sie Ibiza von seiner ländlichen Seite** (€ 155,- pP bei mind.6 Teilnehmern) mit Ihrer Anmeldung.

GEHEIMNISVOLLES IBIZA. Fruchtbare Täler, grüne Hügel, weisse Dörfer - dieser Ausflug führt Sie dorthin, wo Ibiza nach ursprünglich ist. Zu Mittagszeit geht es nach Can Costa, ein typisches, etwa 400 Jahre altes Bauernhaus. Ein Snack aus typischen Produkten der Insel: Wurstsorten wie Butifarra und Sobrasada, Käse, getrocknete Feigen, Wein und Likör. Der Besuch eines alten Bauernhauses, wo Sie mit typischen Produkten der Insel bewirtet werden, machen diesen Ausflug zu einem besonderen Erlebnis.

Wunschleistungen: Zusätzliche Mahlzeiten & Getränke, alle Ausgaben persönlicher Art.

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen Maximalteilnehmerzahl 12 Personen

Ihre persönliche & individuelle Reise-Manufaktur

PB Reisen * Inhaber Peter Bradtke * Wöstefeld 8 * D-49090 Osnabrück

Fon: 0541-40703074 * Mail: info@pb-reisen.com * Web: www.pb-reisen.com