

## Eine kleine Auszeit auf Teneriffa vom 18. – 22.03. und vom 30.09. – 04.10.20

- **1. Tag:** Abholung vom Flughafen – gemeinsames Abendessen
- **2. Tag** 10:30 Uhr: Wanderung auf dem Steilküstenweg von Puerto de la Cruz zum Mirador San Pedro (ca. 7 km auf und ab). Dort kann ein Imbiss eingenommen werden. Unterwegs werden wir Achtsamkeit üben. Rückfahrt mit dem Bus. Danach Freizeit in Puerto.
- **3. Tag** 10:00: Seminartag: „Wie komme ich in ein wirklich erfülltes Leben?“ bis ca. 16 Uhr.
- **4. Tag** ab 10:00 Uhr: Einzelhypnose zu einem gewünschten Thema für jede Teilnehmerin, ansonsten Freizeit und gemeinsames Abendessen
- **5. Tag** 12:00 Uhr: Abfahrt in Richtung Flughafen, wobei wir über den Teide fahren werden und dort noch ein bisschen laufen, staunen und meditieren. Sollten ihr noch ein paar Tage länger bleiben, machen wir die Fahrt hoch zum Teide und wandern miteinander. Anschließend essen wir noch einmal gemeinsam zu Abend.



### **Inklusivleistungen:**

Transfer vom und zum Flughafen; Wanderung wie ausgeschrieben incl. Busfahrt; Seminar „Wie komme ich in ein wirklich erfülltes Leben?“; eine Hypnosesitzung; Fahrt zum Teide am Abreisetag mit Meditation

**Preis pro Person:** 299 Euro bei 4 Teilnehmerinnen, bei 3 Teilnehmerinnen 349 Euro und 2 Teilnehmerinnen bezahlen je 449 Euro zzgl. Flug, Hotel, Verpflegung. Gern bin ich bei der Unterkunftssuche behilflich bzw. übernehme sie.

Herzgrüße von Katrin Rasch

[www.beratungspraxis-rasch.de](http://www.beratungspraxis-rasch.de)