



Termine: 08.08. (10.00 Uhr) – 12.08.2011 (mittags)

Ort: Kamares, Sifnos / Griechenland

Kosten: 495,- € plus Anreise, Unterbringung  
und Verpflegung

Bankverbindung:

Bewegung ist Leben,  
Sparkasse Ostholstein,  
BLZ 21352240 Kto Nr 59634

Unterbringung:

Hotel Boufounis Studios Nikos Podenes,  
Kamares (Ankunfthafen), Sifnos  
Tel. 0030-22840-33 146  
Fax 0030-22840-33 916  
Preis für Einzelzimmer € 25 – 35,-  
Preis für Doppelzimmer € 30 – 40,-  
Preis für Fähre ca. € 16,-  
Anmeldung in englischer Sprache

Günstige Flugverbindungen nach Athen:

[www.gexx.de](http://www.gexx.de), [www.hlx.de](http://www.hlx.de), [www.easyjet.de](http://www.easyjet.de),  
[www.dba.de](http://www.dba.de), [www.germanair.de](http://www.germanair.de)

### Allgemeine Informationen:

Das Seminar ist offen für alle, die einen anregenden, spannenden und bewegten Urlaub verbringen wollen. Der Platz im Kurs ist erst sicher, wenn die gesamte Teilnehmergebühr auf dem Konto des Institutes verbucht ist.

### Storno:

Bei Rücktritt bis 4 Wochen vor Beginn werden € 100,- als Bearbeitungsgebühr berechnet, bei späterer Abmeldung die gesamte Gebühr.

### Anreise:

Die Insel Sifnos kann nicht angefliegen werden. Sie erreichen sie mit dem Schiff von Piräus aus (ca. 5 Stunden). Sie buchen den Flug selbst wie und wo Sie wollen. Hinweise zu Ihrer Reise, zur Unterbringung sowie Abfahrzeiten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Gert und Marlén von Kunhardt  
Lindenweg 24, 23714 Malente  
Tel: 04523 – 990996  
Fax: 04523 – 988933  
eMail: [gert@kunhardt.de](mailto:gert@kunhardt.de)  
[www.kunhardt.de](http://www.kunhardt.de)

## Auftanken auf Griechisch Erleben Sie die blühende Kykladen-Insel Sifnos

Termin vom 08. – 12.08.2011

## Thema: Fit for Life



## Mit allen Sinnen genießen

Denn, Leben ist mehr als nur Essen, Trinken, Arbeiten und Schlafen. Wir zeigen auf Sifnos, wie man das Leben in der Fülle genießen, kreativ reagieren kann. Rhythmus statt Tempo leben.

Grundlage ist  **Die Kunhardt-Methode** (Mit dem Mut zur Langsamkeit). Dabei werden wir an verschiedenen Plätzen, Stränden, Klöstern, Eselspfaden Erfahrungen sammeln, die uns Kraft, Frische und Freude für den Alltag zu Hause geben sollen.

## Die Entschleunigung

Alles geschieht nach dem Prinzip der subjektiven Unterforderung: Erfrischen, statt erschöpfen. Energien speichern statt verpulvern.

## Die pure Lebensfreude

Es ist eine Zeit des Miteinanders, bei der sich Spiel und Nachdenklichkeit ergänzen und wir die Kultur des Landes auf uns wirken lassen.



## Das Prinzip der Langsamkeit

Wir wollen das Tempo herausnehmen und die Balance zwischen Muss und Muße finden. Beobachten, wie die Insulaner essen und wie sie töpfern. Staunen und eintauchen in das Herz der griechischen Hochkultur.

Gönnen Sie sich eine Woche Lebenszeit mit

Gert und Marlén von Kunhardt.

## Auftanken statt verpulvern

Dieses Seminar richtet sich an alle gestressten Menschen, auch an Übergewichtige und solche, die mehr über sich und ihre Zukunft wissen und sich gesundheitlich optimieren wollen. Sie bekommen Ermutigung, noch besser mit sich umzugehen. Und alles ohne Stress und Schweiß! Hier werden aus Fremden Freunde...

Lernen, seinen Körper als besten Freund zu erfahren. Wer das begreift, wird

- leistungsfähiger werden
- sein Gewicht reduzieren und halten können
- sich vor Zivilisationskrankheiten einschließlich Parkinson, Alzheimer und anderen Demenzerkrankungen wirksam schützen,
- physiologisch jünger werden und länger selbständig leben können
- Freude an Bewegung im Alltag bekommen
- sich wohler fühlen
- mehr Lust am Leben haben
- und mit Zuversicht nach vorne leben

Kommen Sie. Wir freuen uns auf Sie!

