

„VOM SMARTPHONE ZUR STILLE“

Begegnungswoche zur Selbsterfahrung auf Kreta



Begegnungen mit der Spiritualität in der Natur Kretas

Raus aus dem Alltag und dem Hamsterrad des Tuns, raus aus dem Gedankenkarussell und der ständigen Bereitschaft erreichbar zu sein.

Hinein in die Natur Kretas mit Sonne und Meer. Unter Olivenbäumen und vom Duft der Kräuter umgeben, mit Leichtigkeit hinein fallen in das Gefühl von Geborgenheit und Zufriedenheit, in das Spüren von Sanftmut und Wohlwollen, welches dich rundum umgibt.

Mensch & Natur - Körper & Geist Ich & Andere - Ego & Selbst

EINLADUNG VON INSEL - COACH HARALD UND SEINEM TEAM



Harald



Monika



Susanne

Eine Veranstaltung im Rahmen von
Holistic Philosophy – Crete Creates

SO.27. APR. - SA. 3. MAI 25

ANTWORTEN AUF DEINE WICHTIGEN FRAGEN

Wann findet diese Begegnungswoche statt ?

Termin: **So. 27. April - Sa 3. Mai 2025**

Beginn: So. 27. April 18.30 (mit gemeinsamen Abendessen)

Seminartage: Montag 28. April bis Freitag 2. Mai (Rahmen 8:30 – 17:30 – mit Langer Pause)

Ende: Fr. 2. Mai 18:30 (mit gemeinsamen Abendessen)

Farewell: Sa. 3. Mai 10.00 – 11.00

Was könnte diese Woche für dich bedeuten ... ?

Sie ist eine Auszeit vom Alltag. Hin zur Natur. Sonne, Berg und Meer sowie die besondere Energie Kretas bieten dir ein Ambiente, in dem du der Natur, anderen Menschen und dir selbst auf neue Art begegnen wirst.

Du wirst dabei mit Impulsen und verschiedenen Übungen begleitet.

Öffne den Raum, in dem du neue Erfahrungen in den verschiedenen Begegnungen machen kannst.

Du selbst kommst in Kontakt mit deinen eigenen Qualitäten und Talenten.

So findest du Antworten zu deinen Lebensthemen aus dir selbst heraus ... denn wer sollte es besser wissen als du ... manchmal sind sie eben noch verborgen ... um diese deine eigene innere Weisheit mehr zu entdecken, kommst du zu dieser Woche nach Kreta.

Der Austausch und die Verbundenheit in der Gruppe

können dein individuelles Erleben und deine Entwicklung in diesen gemeinsamen Tagen bereichern und inspirieren.

Die Möglichkeit dich in dieser Woche mit deinen persönlichen Fragen an uns zu wenden.

Wenn gewünscht und zeitlich machbar gibt es weiters die Möglichkeit für eine individuelle Coaching Sitzung mit Harald, Reflexion und systemischer Aufstellung (zusätzlich zu buchen).

Freizeit für dich zur individuellen Gestaltung – alle Seminareinheiten sind immer freiwillig!

Noch ein Tipp für diese Woche:

Die Mitnahme von – Tagebuch – Schreibunterlage - Malsachen

.... macht es dir leichter deinen Erfahrungsprozess zum Ausdruck zu bringen.

Und unser persönlicher Tipp für dich :

Die Seminarwoche lässt sich ideal mit einem Urlaub und / oder einer Besichtigungsreise verbinden.

Was sind die 4 tragenden Säulen für deinen Erfolg ?

1. DU und deine Entscheidung

dir eine Auszeit aus dem Alltag zu nehmen und dich darauf freudig einzulassen, in der Natur Kretas mehr von dir selbst zu erfahren.

2. DEINE Bereitschaft

dich auf die Führung und Begleitung von INSEL-COACH Harald und seinem Team mit Monika und Susanne vertrauensvoll einzulassen → Seite 7 & 8 Vorstellung des Team für dich

3. UNSERE grundlegende Einstellung

- **zum Leben**, das wir als wesentlich mehr als nur durch den Körper und die Materie definiert sehen
- **im Miteinander** beim Seminar durch Respekt für die Individualität des Einzelnen
- **persönlich als Teilnehmer** in allen Belangen eigenverantwortlich zu sein
- **in unserer Rolle als Leiter** fördern wir als Impulsgeber, dass jeder seine persönliche Fragen und Antworten selbst entdecken mag

4. Der tägliche Rahmen mit

- Tagesimpulsen, Körperübungen, Gesprächen, Naturerlebnis und Begegnungen mit dir Selbst!
- geschütztem Raum für individuelle und gemeinsame Reflexionen
- Freizeit zur individuellen Gestaltung
- + BONUS
Führung von 1 oder 2 Wanderungen / Ausflügen in die Schönheit der Natur
(Für Boots- oder Taxifahrten können geringe Extrakosten anfallen)

Wie weist du, dass diese Woche für dich geeignet ist ?

Sie ist für dich geeignet, wenn du...

- Urlaub mit den Qualitäten eines Seminars verbinden möchtest
- gerne tiefer mit dir selbst in Kontakt gehen willst
- Antworten auf deine Lebensfragen erhalten willst
- neugierig auf neue Impulse bist und Freude daran hast, dich mit philosophischen und spirituellen Themen zu befassen
- dich gerne in der Natur bewegst
- gerne in Verbindung mit anderen Menschen bist, aber auch in Stille für dich sein kannst.
-

Wenn du dir noch unsicher sein solltest oder Fragen hast, melde dich gerne bei Harald, dieses Vorgespräch ist selbstverständlich kostenlos.

Wo findet diese Erfahrungswoche statt und wie ist das Klima ?



Der Ort **PALEOCHORA** liegt weit im Westen an der naturbelassenen **Südküste Kretas**. Der Ort ist noch sehr ursprünglich und hat 2.000 Einwohner, umgeben **von freier Natur mit einer Vielzahl von Stränden und nahen Ausflugszielen zu Land & Wasser**.



Ende April und Anfang Mai sind eine ideale Reisezeit.

Die Tage sind schon länger mit sehr viel Sonnenschein, die Natur ist noch grün, wenig Tourismus und frühlingshafte Temperaturen laden zum wohligen Verweilen, Wandern und Schwimmen ein.

Mehr Informationen zum Standort -> Zusatzinfo 1 - PALEOCHORA IM MAI

Wie kommst du nach Kreta und Paleochora ?

Die schnellste und bequemste Anreise ist mit dem Flugzeug.

Der **Flughafen Chania** ist ca 1 1/4 Autostunden entfernt.

RYAN- AIR und AUA bieten von Wien Tagflüge direkt nach Chania an. Der Flughafen Heraklion (ca. 3 Autostunden entfernt) wird mehrmals in der Woche von der AUA angefliegen.

AEGEAN AIRWAYS bietet eine Vielzahl und sehr günstige Flüge (meist mit Zwischenlandung in Athen) nach Chania und Heraklion an.

Vom Flughafen gibt es mehrere Möglichkeiten zum Transfer nach Paleochora.

Mehr Informationen zur Anreise -> Zusatzinfo 2 - ANREISE

Wo und wie findest du in Paleochora ein passendes Quartier ?

In Paleochora gibt es eine große Auswahl an sehr guten und günstigen Quartieren.

Zimmer / Studios / Apartments werden in Hotels - manche direkt am Sandstrand - und in vielen Privatquartieren angeboten.

Unsere Empfehlung ist ein Zimmer in der Villa CANDIA, wir haben hier als Gruppe eine Vorreservierung vorgenommen. Die Preise liegen für EZ / DZ inkl. Frühstück in einer Bandbreite bei 60 bis 80 € pro Nacht. Transfer vom Flughafen wird sehr günstig angeboten. Das Hotel liegt direkt am Sandstrand. -> www.villamarise.com



Mehr Informationen zur Unterkunft in Paleochora -> Zusatzinfo 3 – QUARTIER

Deine ungefähren Kosten für diese Woche auf Kreta:

Anreise:	180 bis 340 € (je nach Fluglinie / Anreisetag)
Zimmer:	210 bis 560 € (je nach Zimmerwahl, bzw. EZ / DZ)
Aufenthalt:	175 bis 300 € (für Essen, Extras, Ausflüge..)
Seminarbeitrag:	490 € (inkl. 2 Abendessen, Buch, 50 € Frühbucher-Bonus bis 15.1.25)

Mehr Informationen zu den Kosten und Leistungen -> Zusatzinfo 4- KOSTEN

Wie ist der Vorgang für deine Teilnahme ?

1. Anmeldung bei Harald Pfohl

2. Überweisung der Anzahlung

€ 140,- auf das Konto:

Bank Austra - lautend auf: Harald Pfohl

IBAN: AT77 1200 0100 0161 2042

Nach Einlangen der Anzahlung bekommst du das Buch „Vom Smartphone zur Stille“ zugesandt

3. Reservierung der Unterkunft

4. Buchung deines Fluges

5. Klärung deines Transfer vom Flughafen nach Paleochora

6. Überweisung des Restbetrages für die Seminargebühr

Möchtest du mehr wissen ?

Über Harald, die griechische Seele und Paleochora:

→ www.empfohlen.cc / harald.pfohl@gmx.at / **0664 533 98 26**

über Monika und ihren Bezug zur Natur und Kreta

→ <https://www.empfohlen.cc/lebenskunst/harmonis-path/monika-als-kraeuterfee/monika.pfohl@gmx.at> / **0664 951 43 89**

über Susanne und Integral Yoga:

→ www.susanneploder.com / ploder.susanne@gmail.com / **0676 777 30 37**

Möchtest du Unterstützung?

(für die Gestaltung deiner Anreise, deines Aufenthaltes, deiner Quartiersuche)

... oder wenn du einfach gerne persönlich Kontakt haben magst, ruf uns einfach an oder schreibe uns.

Wir sind dir sehr gerne behilflich !

Fordere die angebotenen Zusatzinfos bitte via Mail bei uns an

oder

lade sie von auf der Homepage herunter: www.empfohlen.cc/termine/

Wir freuen uns, dir auf Kreta zu begegnen

mit herzlichen Grüßen

Harald, Monika, Susanne

DEIN TEAM - Wir über uns und unser Beitrag in dieser Woche für dich:



Harald Pfohl – Leitung

INSEL-COACH & Autor & Unternehmensberater

geb. 1956

Seit 2013 selbständig – Ausbildung zum systemischen Coach mit Zusatzausbildung in emotionaler und spiritueller Intelligenz.

Angebote als Insel-Coach im Rosental und auf Kreta, Autor des Buches „Vom Smartphone zur Stille, der Licht-Blicke und Heart-Poems.“

Mit Unterstützung meiner Frau Monika haben wir mehr als 20 Seminar auf Kreta organisiert.

3 Impulse über mein Verständnis zum Leben und zu meiner Rolle als Coach:

1. Nur mit **Einbezug der Spiritualität** wird eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung möglich

„Jeder Mensch, ja, jedes Lebewesen
spürt tief in sich,
dass es in seiner Essenz aus Licht gebildet ist.“

Siegfried Trebuch

2. **Du bist** mit deinen Talenten und deinem persönlichem Weg **hier auf Erden einmalig.**

„**Den Weg, den du vor dir hast, kennt keiner.**
Nie ist ihn einer so gegangen, wie du ihn gehen wirst.
Es ist dein Weg. Unauswechselbar.“

3. Ich begleite dich in einer Weise, dass **du deine Antworten selbst entdeckst und somit in deiner Eigenverantwortung für deinen ganz individuellen Weg bleibst.**

„**Hör auf die Stimme deines Inneren Lehrers.**
Du kannst dir Rat holen, aber entscheiden musst du.“

In dieser Woche werde ich einige Impulse zu diesen Gedanken einbringen und wir uns darüber austauschen. Du hast im Rahmen des Seminars auch die Möglichkeit ein Einzelgespräch mit mir zu führen bzw. Einzeleinheiten zu buchen.

Diese 2 Partner unterstützen mich und begleiten dich im Seminar

(ab 5 Teilnehmern ist Susanne mit im Team)

Meine Frau **Monika** Pfohl



RUNDUM ASSITENZ

Organisation vor Ort und Ausflüge, Anleitung einfacher Körper- und Achtsamkeitsübungen

Was Monika dir gerne über sich sagen möchte:

Mein Foto zeigt mich mit der Blüte der Meereszwiebel, symbolisch für meine Interesse am Entdecken der hier wachsenden Kräuter und ihrer Heilkräfte.

Ich habe das Glück nach meinem Arbeitsleben in Österreich – 35 Jahre in der Bank – gesund zu sein und **kann mich daher seit 2007 jenen Dingen widmen, die es mir Wert sind, dafür meine Zeit und Energie einzusetzen, dazu zählt auch die Begleitung vom Menschen.**

Ich verbinde meine beiden Heimaten, indem ich gemeinsam mit Harald Produkte von Kreta nach Österreich bringe und Menschen aus Österreich gerne hier begleite, damit sie die Besonderheiten Kretas und die Natur vor Ort kennenlernen, privat oder in einem Seminar.

Mein Credo: Mir geht es weniger darum das Leben in Griff zu bekommen, **als das Leben in ein natürliches Fließen zu bringen.**

Meine Yogalehrerin **Susanne** Ploder



YOGA & MEDITATION

VARADANA – Integral Yoga
(aufbauend auf den Lehren von Sri Aurobindo & The Mother)

Was Susanna dir gerne über sich sagen möchte:

Ich bin 1980 geboren und betreibe Yogapraxis seit 2006 - Ausbildungen bei Maitri Schule für Yoga und Meditation, u.v.a. mehr.

Gründerin von BodySoulJOY – Gemeinschaft für ganzheitliche Gesundheit, St.Ulrich am Waasen

Im Integralen Yoga findet das Üben nicht nur auf der Matte statt, sondern kann in alle Lebensbereiche Einzug halten. Wir beginnen unseren Körper, unsere Emotionen und unseren Geist zu erforschen. Im Leben setzt sich alles Gelernte fort, erweitert sich, vertieft sich.

Mein Credo: Jeder Mensch ist einzigartig und so ist auch das Yoga jedes Menschen eine sehr persönliche und einzigartige Angelegenheit – und muss individuell passen. Mein höchstes Ziel ist es, jeden meiner Schüler bestmöglich individuell zu betreuen, denn wenn **DEIN YOGA SO EINZIGARTIG ist WIE DU**, ist **dir mehr Lebensfreude gegeben.**

