

Wilfried G. Schmitt
Gesundheitstrainer

Dem Stress entfliehen - 14 Tage Auszeit in Namibia -
Reisezeit: Ende August bis Mitte September 2012



Wer kennt das nicht: Stress mit Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen, Stress in der Beziehung, mit den Kindern oder den Nachbarn, Stress im Urlaub, Stress während einer Krankheit, Stress durch Fernsehen und Computer oder durch eigene Gedanken.

Stress ist die Ursache sehr vieler physischer und psychischer Erkrankungen. Die Ärzte haben nicht mehr genügend Zeit, bei den Psychotherapeuten herrschen Wartezeiten, die wiederum Stress verursachen, und die Krankenkassen lehnen immer mehr Heilbehandlungen ab.

Was tun? Medikamente schlucken? Diese können die Wirkung von Stress mildern, aber nicht dessen Ursache beheben. Sich zurückzuziehen, sich nicht mehr aus dem Haus zu wagen, nimmt nur die Lebensfreude. Die beste Hilfe ist, die Koffer zu packen, raus aus dem Alltagstrampelpfad zu treten und am besten weit weg zu fliegen: Urlaub machen!

Namibia ist ein Ort, den ich vor Jahren gefunden habe. Immer wieder bin ich mit Gruppen dorthin gereist, um Energie zu tanken und ein Gesundheitstraining mit Hilfe der Natur Namibias anzubieten. Und was passiert? Wir erleben dort eine neue Welt. Nicht nur die Welt Namibias, sondern viel mehr eine Welt in uns, die nur wir mit der Kraft unserer Gedanken gestalten können, tut sich vor uns auf. Nach 14 Tagen oder drei Wochen ist es möglich, mit Lebensfreude und Lebensenergie, mit Lust zu leben und voller Vertrauen in unser Sein nach Deutschland zurückzukehren.

Das wird 2012 wieder so sein. Gemeinsam mit meinem Reisebüro organisiere ich eine Reise auf die wunderschöne Roidina - Nature - Lodge, eine kleine, feine, im afrikanischen Stil erbaute Gästefarm in Namibia. <http://www.roidina.com> 14 Tage werden wir dort in einer kleinen Gruppe von maximal 10 - 12 Personen verbringen. Die Zusage erfolgt nach Eingang der Anmeldungen. Die Roidina - Nature - Lodge ist mit 5000 Hektar naturbelassener afrikanischer Wildnis ein Paradies für Erholungs -

und Ruhesuchende. Die endlose Weite, die absolute Ruhe sowie die heilende Energie der afrikanischen Natur helfen uns, zu genesen und unsere Kraft zurückzugewinnen.

Sie können nach diesen 14 Tagen achtsamer zu sich selbst sein, lebensbejahender und freier. Es ist nie zu spät, neu zu beginnen und sich das vom Leben zu holen, was wirklich den eigenen Bedürfnissen und Erwartungen entspricht. Sie werden für immer wissen, dass Sie nicht auf der Welt sind, um so zu sein, wie andere Sie haben wollen.

Programm:

Gesundheitstraining:

Namibisches Gesundheitstraining (W. Schmitt)

Tiefenentspannung (W. Schmitt)

Informationsabend in Schamanismus (Thomas und Inge Mausberg - Besitzer der Roidina-Lodge)

kleiner Kurs in schamanischen Techniken (Thomas und Inge Mausberg)

Heilkreis an einem Nachmittag (Inge Mausberg)

Unternehmungen:

Fahrten im offenen Geländewagen, geführte Buschwanderungen mit unserem Nature Guide. Fahrten auf eine Berghütte, an einen historischen Damm und zu Rosenquarz- und Turmalinvorkommnissen auf der Farm

Freie Zeit:

Die Angebote sind freiwillig. Es bleibt genügend Zeit für Ruhe und Stille, für Zeit zum Lesen, Schwimmen und Wandern, für Lagerfeuer und Tierbeobachtung.

Im Preis enthalten:

- Flug von Frankfurt oder München nach Windhoek
- Flughafentransfer in Windhoek
- Übernachtung im Doppelzimmer
- Vollpension (Frühstücksbuffet, leichtes Mittagessen, Kaffee&Kuchen am Nachmittag, 3-Gang-Menü am Abend, afrikanische, mediterrane und vegetarische Küche)
- tägliche Unternehmungen auf der Farm wie im Programm aufgeführt
- Gesundheitsangebote wie im Programm aufgeführt

Im Preis nicht enthalten:

- schamanische Einzelbehandlungen (Inge und Thomas Mausberg)
- Heilsitzungen in Reiki (Inge und Thomas Mausberg, W. Schmitt)
- Einzelanwendung von Tiefenentspannung (W. Schmitt)

Ansprechpartner bei Fragen zum Gesundheitstraining:

Wilfried G. Schmitt
Auf der Höhe 33
78048 VS-Villingen
Email: wilfried.schmitt@selbstheilungskraefte.de
Telefon: 07721/2049204

Buchung und Termine:

Reisebüro SKR Reisen GmbH, 50672 Köln
Frau **Maria Lautenschläger**
(Sales Manager)
Tel.: +49 221 93372-37
Fax: +49 221 93372-637
maria.lautenschlaeger@skr.de

Vielleicht wünschen Sie sich zu Weihnachten eine Reise in dieses herrliche Land im Süden Afrikas.

Ich würde mich freuen, Sie kennen zu lernen.

Haben Sie Interesse an der Reise? Dann wenden Sie sich bitte an Frau Lautenschläger. Sie gibt Ihnen gerne weitere Informationen.

Herzliche Grüße
Wilfried G. Schmitt