



Special

## Mentaltraining und Urlaubsseminare

### Sinn und Werte

Erleben Sie sich und Situationen mit unnötigen Problemen, Stress und Konflikten mit Dingen die Energie kosten und die Sie stören? Rücken Sie jetzt Ihre Werte und innere Haltung wieder zurecht. Ohne Handy, Laptop und Termine begegnen Sie dem Wichtigsten - sich selbst. Sie stellen sich, Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Gesundheit in den Vordergrund.

- **Urlaubsseminare** als Entdeckungsreise zu sich selbst
- Bewegendes Abschalten im Urlaub
- Ein Mehr an BewusstSein in der Bewegung

Wir vereinen in unseren Reisen körperliche und mentale Aktivitäten in einem Programm und vermitteln ein Bewusstsein für mehr Wohlbefinden und Lebensbalance. Sinn und Werte, Gesundheit und mentale Power - ein Weg zu mehr Menschlichkeit. Wie bieten Ihnen Urlaubsseminare, Workshops und Vorträge zum aktiven Abschalten, Stressmanagement und Burnout Prävention.

Die Urlaubsseminare sind pure **Entdeckungsreisen zu sich selbst**. Sie bieten unterschiedliche Highlights und Bewegungsformen. Die Kunden erfahren Ruhe durch Meditationen, Naturerlebnisse und Mentaltraining. Ob nun an langen einsamen Stränden, beim Nordic Walken in der Wüste, beim Tauchen oder bei der Formung ihres Körpers. Alle Seminare begleiten die Teilnehmer zu mehr Körperbewusstsein und Lebensbalance in einer für sie stimmigen Bewegung und Umgebung.

Erholen Sie sich bei Ihrer spannenden Entdeckungsreise und gewinnen Sie eine neue Perspektive für mehr Leichtigkeit in Ihrem Alltag.

Den Urlaub dazu zu nutzen, sich selbst etwas Gutes zu tun oder zu entschleunigen ist ein Trend, der immer mehr Befürworter findet. In Zeiten der Reizüberflutung, ständige Erreichbarkeit und unsicheren Arbeitsplätzen steigt das Bedürfnis nach grundlegender Erholung und nach Aufladen der Batterien.



### Omneia - Tauchen und Reisen

Moni Hofbauer  
Kapitelstr. 14  
D-51103 Köln

Tel +49 (0)221 899 979 78  
Mobil +49 (151) 27019849

**Geschäftszeiten**  
Montag bis Freitag  
10:00 - 18:00 Uhr

info@omneia.de  
www.omneia.de

**Barbara Luigs**, Münchener Gesundheits- und Mentalcoach kennt diese Entwicklung aus eigener Erfahrung. Vor kurzem hat sie deswegen eine neue Reihe von Urlaubsseminaren in ihr Programm aufgenommen, die den Teilnehmern ein aktives Abschalten im Urlaub sowie ein gesteigertes Bewusstsein in der Bewegung vermitteln.

Entdeckungsprogramm- Vielfalt des Meeres in Verbindung mit der Wüste. Bewegung und Naturerlebnisse am und auf dem Meer sowie am Wüstenrand, Beduinenflair, Entspannung mit den 4 Elementen, Einzel- und Gruppenarbeit, Spannungsausgleich durch Meditationen und Massage, Coaching

### **Die Vielfalt des Meeres und die Wüste**

Soma Bay – Ägypten

Soma Bay befindet sich an der ägyptischen Ostküste des Roten Meeres. 4 Flugstunden von Mitteleuropa entfernt, 45 Minuten südlich von Hurghada wirkt die Halbinsel wie eine Welt für sich. Ein ruhiger, naturverbundener Platz mit nur 5 Hotels die über die Halbinsel verteilt sind. Die schönsten Sandstrände, ein traumhafter Blick auf das Meer und die Red Sea Mountains, blauer Himmel und Sonnenschein das ganze Jahr lassen ein Gefühl von Wohlbefinden und Leidenschaft entstehen.

7 Tage Entdeckungsreise zu sich selbst. Sie spüren die Elemente der Natur intensiv und erleben eine neue Verbindung zu sich selbst. Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Deutsch- und englischsprachige Leitung Ihrer Entdeckungsreise

### **Beduinenflair am Meer und Nordic Walking in der Wüste**

Marsa Alam - Ägypten

Ca. 250 km südlich von Hurghada liegt Marsa Alam, ein Geheimtipp für Erholungssuchende. Hier ragen die Korallenriffe mit ihrer Artenvielfalt bis an den Strand. Ideal für Schnorchler und Taucher. Herrliche Buchten und an vielen Stellen weißer Sandstrand, unerforschtes Hinterland und Wüste zeichnen die Region aus. Der Tourismus hat den Weg hierher noch nicht gefunden, natürliche Kraftplätze sind in ihrer Ursprünglichkeit zu genießen und fester Bestandteil des Seminars.

7 Tage Entdeckungsreise zu sich selbst. Sie spüren die Elemente der Natur intensiv und erleben eine neue Verbindung zu sich selbst. Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

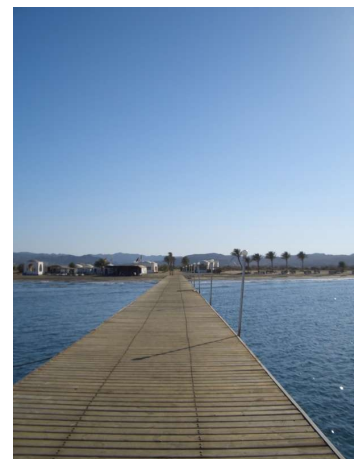
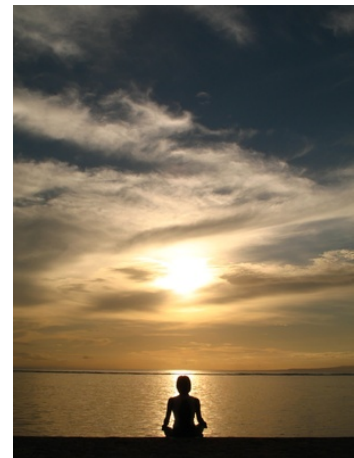
Deutsch- und englischsprachige Leitung Ihrer Entdeckungsreise

Termine:

15. – 22.04.2012 und 30.09. – 07.10.2012

Hotel:

The Breakers Diving & Surfing Lodge /Soma Bay Ägypten. Mehr Informationen zu diesem Hotel finden Sie [hier](#)



## **Omneia - Tauchen und Reisen**

Moni Hofbauer  
Kapitelstr. 14  
D-51103 Köln

Tel +49 (0221) 899 979 78  
Mobil +49 (151) 27019849

**Geschäftszeiten**  
Montag bis Freitag  
10:00 - 18:00 Uhr

info@omneia.de  
www.omneia.de

Programumfang:

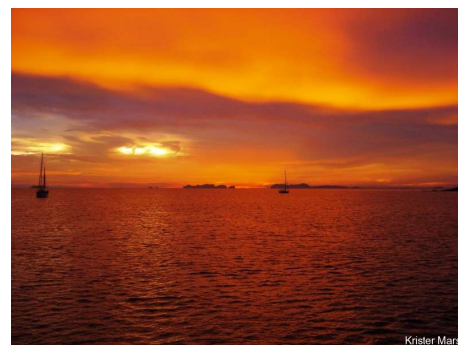
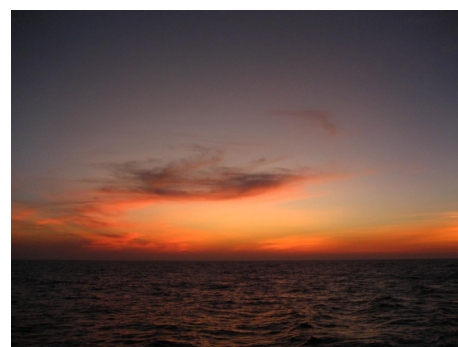
- Tägliche Bewegungs- und Entdeckungsprogramm
- Tägliche Meditationen und Mentaltraining
- Schnorcheln mit frei lebenden Delfinen
- 1 Einzelcoaching (à 60 Minuten)
- Qualifizierte Mentaltrainer und Coaches

**Weitere Informationen**

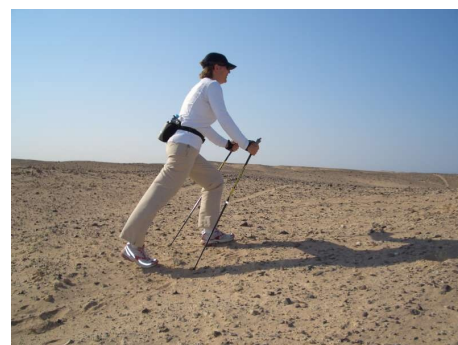
[www.omneia.de](http://www.omneia.de)



Dr. Tina Gauer



Kristler Mars



**Omneia - Tauchen und Reisen**

Moni Hofbauer  
Kapitelstr. 14  
D-51103 Köln

Tel +49 (0221) 899 979 78  
Mobil +49 (151) 27019849

**Geschäftszeiten**  
Montag bis Freitag  
10:00 - 18:00 Uhr

info@omneia.de  
www.omneia.de