

## Beziehungs-Retreat auf Kuba im INTAKA-Caribbean-Center

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Termin</b>        | 13. – 18.05.2024  |
| <b>Seminarzeiten</b> | Montag – Samstag, 9.00 – 13.00; 16.00 – 19.00   |
| <b>Seminarort:</b>   | INTAKA-Caribbean-Center Kuba<br>Hostal Playa Manglito<br>Ile Ocha   |
| <b>Inhalte</b>       | <p><b>Die Beziehungs-Offensive - eine Auszeit für die Beziehung</b><br/>...für Singles, Paare und andere Beziehungskonstellationen</p> <p><b>„Gemeinsam lachen, spielen, kreativ sein.<br/>Gemeinsam weinen, kuscheln, berührt sein.<br/>Gemeinsam streiten, versöhnen, sich verstehen.<br/>Gemeinsam Zeit verbringen und Zeiträume neu erleben.<br/>Gemeinsam echten Kontakt und Kontaktgrenzen erfahren.<br/>Sich neu erleben, transformieren, wachsen und leben.<br/>Beziehungsdynamik eben.“</b></p> <p>Nachfolgend der Tagesverlauf des Retreats, der jeweils sehr individuell gestaltet und in Absprache verändert werden kann. Unser INTAKA-Caribbean-Center bietet dabei die idealen Voraussetzungen.</p> <p>Wenn nachfolgend von „Paaren“ gesprochen wird, sind sowohl heterosexuelle als auch homosexuelle Paare gleichermaßen gemeint. Genauso angesprochen sind auch bisexuelle oder polyamore Beziehungswelten - also auch andere Beziehungskonstellationen. Zudem sind auch Freunde oder Freundinnen eingeladen, die kein Paar sind, sich aber um ihr Beziehungsleben kümmern wollen. Dabei spielt es keine Rolle, ob jemand gerade aktuell in einer partnerschaftlichen Beziehung lebt oder nicht.</p> <p>Genau in dieser Offenheit und Diversität des Retreats, liegt eine große Bereicherung.</p> <p><b><u>Programmverlauf</u></b></p> <p><b>7.00 - 10.00 Uhr</b><br/>Frühstückszeiten</p> <p><b>10.00 - 10.45 Uhr</b><br/>Ausgehend vom Modell der Systemischen Beziehungsdynamik und des sexuellen Begehrens gibt es nach dem Frühstück einen täglichen Impuls als Input, der zum Abschluss jeweils, mehrere wohltuende Paar-Übungen</p> |

vorstellt. Jede/r Person und jedes Paar kann diese Vorschläge zu ihrer Zeit für sich individuell umsetzen. Dabei wechseln sich beziehungs-dynamische und intime Übungsangebote ab. Die Übungen sind als Angebote zu verstehen, die Umsetzung liegt bei jeder Person selbst.

**11.00 - 13.00 Uhr oder/und 16.00 - 18.00 Uhr**

Freiraum für Coachings mit unterschiedlichen Verfahrensweisen, wie z.B. mit NLP, Hypnose, Wingwave, beziehungs-dynamischen und sexualtherapeutischen Methoden und mit systemischen Aufstellungen. Dabei können sowohl Gruppensettings entstehen als auch Zeiträume für Paare oder Einzelsitzungen. Die Interessenlage wird schon im Vorfeld abgefragt und während des Retreats entsprechend gestaltet.

**18.00 - 19.00 Uhr**

Angebot zum Austausch in der Gruppe und Heilreisen.

**19.00 Uhr**

Abendessen mit viel Spaß, Musik und Tanz

Die gesamte Zeiteinteilung ist als Vorschlag zu verstehen und kann - je nach Interesse - von der Gruppe und/oder von Einzelnen verändert werden.

**Ziel ist ein neuer und transformierter achtsamer Umgang mit sich und innerhalb der Beziehung.**

Dabei spielt es keine Rolle, ob die Beziehung sich in einer kritischen Phase befindet oder gerade ganz harmonisch im Beziehungsfluss erlebt wird oder keine aktuelle partnerschaftliche Beziehung gelebt wird.

Die Begrenzung der Teilnehmerzahl auf 6 Paare ermöglicht uns persönlichen Kontakt und Erfahrungsaustausch mit anderen und zugleich können die Kontaktgrenzen zu einem reichhaltigen Erfahrungsschatz werden.

**Ein vielfältiges Rahmenprogramm ist – je nach Interesse - als zusätzliche Buchungsmöglichkeit (vor, nach oder während des Retreats) zu verstehen:**

- Yoga am Strand
- Meditations-, Atem- und Körperübungen am Meer
- Heilreisen am Strand unterm Sternenhimmel
- Meditative „terazza nocturna“ unterm Sternenhimmel mit Whirlpool
- Trancetanz und Feuertanz

|                                    |  |                                    |                 |                                    |                 |               |         |               |         |
|------------------------------------|--|------------------------------------|-----------------|------------------------------------|-----------------|---------------|---------|---------------|---------|
|                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percussion- und Tanz-Rituale aus der „Santeria“ am Strand unterm Sternenhimmel mit Feuerritual</li> <li>• Einführung in die synkretistische Religion der Santeros (christlich/katholisch und weiße Magie – wie geht das zusammen?)</li> <li>• Tanzkurs (Lateinamerikanische Tänze und „Danza Contemporánea“)</li> <li>• Percussionkurs mit einheimischen Musikern</li> <li>• Sprachkurs (spanisch)</li> <li>• Reiten am Strand</li> <li>• Massagen und Physiotherapeutische Behandlungen</li> <li>• Exkursionen zu Sehenswürdigkeiten und Stränden (Santiago de Cuba, Kloster „el cobre“, Finca de Cacao, Exkursion nach Yumuri („die Lorelei“, „der Donaudurchbruch“ Kubas) mit Bootsfahrt, Höhlenwanderung, Museumsbesichtigung, Parque Humboldt, Wanderungen zu einem der vielen Wasserfälle der Region mit Badetag oder zum Tafelberg von Baracoa, dem „Yunque“.</li> </ul> <p>Einige Wochen vor dem Seminar fragen wir das Interesse ab, um besser planen zu können und ein individuelles Zusatzprogramm zu berechnen und zusammenzustellen.</p> |                                    |                 |                                    |                 |               |         |               |         |
| <b>Trainer:</b>                    | Gerhard Gigler mit Team  |                                    |                 |                                    |                 |               |         |               |         |
| <b>Seminargebühr</b>               | <p>Anmeldegebühr: 295,- €<br/> Seminargebühr: 777,- € / Person<br/> (Einführungspreis; gilt nur für 2024)</p> <p>Jubiläumsbonus zum 30-jährigen Akademiebestehen:<br/> 30 % auf die Seminargebühr bei einer Anmeldung vor dem 31.01.2024.</p>  |                                    |                 |                                    |                 |               |         |               |         |
| <b>Reiseinfos und Kosten</b>       | <p>Hotelpreise / Person (je nach freier Zimmerkategorie):</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">Einzelzimmer mit Halbpension / Tag</td> <td style="text-align: right;">65,- bis 83,- €</td> </tr> <tr> <td>Doppelzimmer mit Halbpension / Tag</td> <td style="text-align: right;">51,- bis 60,- €</td> </tr> <tr> <td>3-er Belegung</td> <td style="text-align: right;">52,30 €</td> </tr> <tr> <td>4-er Belegung</td> <td style="text-align: right;">48,50 €</td> </tr> </table> <p>Zuzüglich Flug und Transferleistungen.</p> <p>Ihren Hin- und Rückflug buchen Sie bitte selbst.<br/> Wir unterstützen Sie dabei gerne.</p>  | Einzelzimmer mit Halbpension / Tag | 65,- bis 83,- € | Doppelzimmer mit Halbpension / Tag | 51,- bis 60,- € | 3-er Belegung | 52,30 € | 4-er Belegung | 48,50 € |
| Einzelzimmer mit Halbpension / Tag | 65,- bis 83,- €  |                                    |                 |                                    |                 |               |         |               |         |
| Doppelzimmer mit Halbpension / Tag | 51,- bis 60,- €  |                                    |                 |                                    |                 |               |         |               |         |
| 3-er Belegung                      | 52,30 €  |                                    |                 |                                    |                 |               |         |               |         |
| 4-er Belegung                      | 48,50 €  |                                    |                 |                                    |                 |               |         |               |         |
| <b>Zahlungsmodalität</b>           | <p>Anmeldegebühr bei Anmeldung<br/> Seminargebühr zahlbar 14 Tage vor Beginn<br/> Hotelkosten: Anzahlung 25 % bei Anmeldung<br/> 75 % sind 4 Wochen vor der Reise fällig.</p>  |                                    |                 |                                    |                 |               |         |               |         |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Abendakademie</b>  | Die INTAKA-Abendakademie ist für alle Teilnehmer/innen für 12 Monate frei.     |
| <b>Zertifizierung</b> | Teilnahmebescheinigung; wird angerechnet für zertifizierte INTAKA-Ausbildungen |