

# Sommer-Akademie Spanien 2010



Akademie Sirius  
2010

# Akademie Sirius

## *Ort der Begegnung & Entspannung.*

*Die **Mühle Molino** befindet sich in absoluter Ruhelage. Eingebettet in „Natur pur“ (Zitronen und Olivenhaine, Meeresnähe), ist sie der ideale Platz für die Vielzahl unserer Seminare und Workshops.*

*Durch unser Angebot an künstlerischen und holistischen Aktivitäten wird Ihr Aufenthalt so angenehmen und abwechslungsreich wie möglich gestaltet.*

### *Wer besucht die Akademie?*

*Menschen, die im Urlaub eine Abwechslung schätzen, alternative Erfahrungen machen und mehr über sich selbst oder eigene künstlerische Möglichkeiten erfahren wollen.*

*Der Austausch unter Gleichgesinnten und ausreichend Raum für Selbstreflexion ermöglichen in nur wenig Zeit*

*ein großes Maß an Entspannung und Erweiterung.*

### *Brauche ich Voraussetzungen?*

*Für die Teilnahme und den Aufenthalt sind lediglich Dein Interesse und der Wunsch nach Spaß nötig.*

### *Muss ich überall dabei sein?*

*Die Angebote sind völlig offen und frei! Die Größe der Anlage bietet mehr als genügend Freiraum, auch um sich bei Bedarf problemlos zurück zu ziehen.*

### *Muss ich schon vorher die Nutzung bestimmter Angebote buchen?*

*Einige Seminare müssen aus organisatorischen Gründen vorab gebucht werden. Viele Angebote (z.B. der „Trommel-Workshop“) sind im Angebot enthalten. Infos dazu auf der letzten Seite!*



# Anwendungen

## **Energetische Raindrop -Technik**

Dauer 1,5 Std. Preis € 68,-

Entspannt und lockert auf einzigartige Weise die Rückenmuskulatur und lindert so Schmerzen. Dazu wird eine Kombination aus hochwirksamen ätherischen Ölen – reinste Essenzen verwendet, welche nicht einmal den Gedanken eines synthetisch hergestellten Zusatzstoffes beinhalten.

## **Klangschalen-Massage**

Dauer 30 Min Preis € 26,-

Wirkung: Ihre innersten Körperzellen werden durch die Klänge berührt. Dadurch werden Lebensenergie, Selbstheilungskräfte, Sinne und Wahrnehmung angeregt und die Entgiftung des Körpers gefördert.

## **Körperkerzen**

Dauer 45 Min. Preis € 38,-

Die IL-DO® Körperkerze besteht aus reiner Baumwolle, reinem Bienenwachs und verschiedenen Kräuternessenzen. Sie werden die angenehme Wärme, die wohltuende Wirkung der Kräuter spüren und der im Kerzeninneren, durch den sogenannten „Kamineffekt“ entstehende Sog wirkt nicht nur entspannend, sondern reinigt vor allem auf energetischer Ebene.

## **Lichtbahnen Energetik**

Dauer 1,5 Std. Preis € 55,-

Eine entspannende, wohltuende Wirkung auf Körper und Seele. Sie verbindet das Licht der Seele mit dem Körper. Eine spirituelle Meridian Anwendung, die auf dem traditionellen chinesischen Meridian-System basiert. Die Balance wird durch das Lösen von Blockaden wieder hergestellt. Die Anwendung erfolgt durch sanftes Berühren des Körpers in einer bestimmten, Abfolge. Schon nach einer Sitzung werden Sie spüren, wie alte Lasten von Ihnen fallen.

## **Lichtbahnen Kosmetik**

Dauer 1,5 Std. Preis € 55,-

Ermöglicht Ihnen von Innen heraus zu strahlen und für feinstoffliche Energien durchlässig zu werden. Die Lichtbahnen Gesichtsanwendung geht über die äußerliche Anwendung in die tieferen Ebenen des Seins. Es handelt sich dabei um eine energetische Methode, und keine Kosmetikanwendung. Schon nach einer Anwendung fühlen Sie sich wie neugeboren und strahlend schön. Für diese Anwendung werden hochwertige Frischeprodukte, persönlich für Sie zusammengestellte Masken und therapeutic grade essenzial Oils, die keine Spur von Synthetik aufweisen verwendet.



# Seminare



## **„Dem Leben eine Neue Richtung geben“**

*Kennst du das Gefühl, dass Dir vor lauter Stress weder Raum noch Zeit für Träume bleibt?! Das Leben zieht im Alltagstrott vorbei. Richte deinen Horizont neu aus! Werde dir bewusster welche Ziele du erreichen möchtest. Wofür du lebst und welchen Weg du in diesem Lebensabschnitt einschlagen wirst. Gewohnte Muster und Prägungen verabschieden. Altes loslassen und Neues umarmen. Finde heraus was dein Weg ist.*

*Oliver Pesendorfer , Trainer Coach Mentor*

## **„Erkenne deine wahren Meister“**

*Im Leben gibt es immer wieder Menschen, Partner, Chefs, Familie, Kollegen usw., über die man sich ärgert. Immer passiert mir das und es ist „immer wieder das Selbe“: Mein Partner, der mich betrügt. Mein Chef, der mich schlecht behandelt. Meine Kollegin, die mich mobbt. Mein Bruder, der immer mehr bekommt, als ich. Freunde haben es „viel leichter im Leben als ich“, usw.*

*Oliver Pesendorfer , Trainer Coach Mentor*

## **„Raus aus dem Ego, rein ins Glück“**

*Nach meiner Erfahrung gibt es erst dann ein erfülltes Leben, wenn man andere Menschen nicht mehr bewertet, sein Ego reduziert und bei Entscheidungen und Reaktionen erkennt, „wer“ da die Oberhand besitzt. Ist es das Ego, der Verstand oder doch mein Herz? Ängste anzunehmen, verletzt zu werden und ein gänzlich neues Lebensgefühl kennenzulernen. Freier und erfüllten den Tag geniessen.*

*Oliver Pesendorfer , Trainer Coach Mentor*

## **„Wie geht das mit den Bestellungen?“ (Mentaltraining)**

*Jeder kann selbst entscheiden, wie er sein Leben gestaltet und in Erfüllung lebt. Werde selbst Baumeister Deines Lebens. Hol' Dir die Dinge und Menschen in Dein Leben die es bereichern und ein Gewinn für Dich sind!*

*Oliver Pesendorfer , Trainer Coach Mentor*

*Eine lange Reise beginnt  
mit dem ersten Schritt.*

*Chinesisches Sprichwort*



# Tanz-Workshops

## „Afro-brasilianischer Tanz“

*In Bewegung umgesetzte pure Lebensfreude! Dabei machen wir uns die Tanz-Archetypen der afro-brasilianischen Naturgottheiten (Orixas) zunutze. Sie unterstützen uns dabei, emotionale und sinnliche Ausdruckskraft freizusetzen. Charakteristisch dabei sind die schnell wechselnden Rhythmen, die ungebremste Energie und der Spass an natürlich-organischen Bewegungen unterschiedlicher Körperteile. Kleinere Schrittvariationen (Samba/Reggae- und Axé Rhythmen) werden durch ausgiebige Dehnungen und Entspannungen abgerundet.*

*Kursleiterin: Anja Deharde*

## „NIA – getanzte Lebensfreude“

*NIA ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm, das den Körper, den Geist und die Seele trainiert. Es ist Fitness-, Wellness- und Lifestylekonzept, das barfuß getanzt wird. Es explodiert wie Tae Kwon Do, es groovt wie Jazzdance, es fließt wie Tai Chi, es zentriert wie Yoga. NIA weckt Deine Kreativität, unterstützt die natürliche Intelligenz Deines Körpers, folgt dem Lustprinzip und macht sehr viel Spass. Es ist ein Tanz zwischen Körper, Geist und Seele – ein „Tanz Deines Lebens“.*

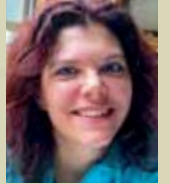
*Kursleiterin: Daniela Schachner, Künstlerin und Kindergartenpädagogin*



# Workshops

## „Pilaba“

*Eine Kombination aus Pilates, Rumpfmuskulatur stärkendes Ganzkörpertraining aus der Körpermitte. Durch Bauch und Beckentraining werden die Organe der Beckenzone gestärkt und Kreativität, Leidenschaft und Körperbewusstsein gefördert. Zusätzlich hilft dieses Training auch bei Kraftlosigkeit und Burnout.*



Kursleiter: Sarah Maria Lechner

## „Die 5 Tibeter“

*Die Fünf »Tibeter« sind eine einfach geniale Kombination von fünf Bewegungsabläufen. Sie gehören zu den ältesten fernöstlichen Methoden, Entspannung, Wohlbefinden und Fitness zu finden und so neue Kräfte und Energien zu tanken. Dadurch versetzen sie jeden Menschen in die Lage, seine »Batterien«, sprich Energien, für den Alltag, d.h. das Reservoir seiner körperlichen und seelisch-geistigen Kräfte aus sich selbst heraus mit Energieübungen zu regenerieren und aufzuladen. Die Fünf »Tibeter« eignen sich sowohl für junge als auch für ältere Menschen, für Kinder und auch für Menschen, die sich selten bis nie richtig und vor allem nicht bewusst bewegen. Alle Menschen können die fünf »Tibeter« zu ihrem eigenen Wohlbefinden, für ihre Vitalität und Gelassenheit im Alltag nutzen.*

Kursleiter: Sarah Maria Lechner



# Aufenthalt

## *El Molino ...*

*... ist 25 Fahrminuten entfernt von der andalusischen Küste und den Stränden von Torre del Mar sowie 50 Fahrminuten vom internationalen Flughafen Málaga. Der nächstgelegene Ort, Periana, mit seinen kleinen Geschäften, zwei Banken und den typisch andalusischen Tapa-Bars ist in 4 Fahrminuten oder in ca 40 Min. zu Fuß (bergauf) zu erreichen. Gutes Schuhwerk ist ratsam.*

*... ist ein ganz außergewöhnlicher Ort, um, etwas abseits vom Touristentrubel an der Küste, einen ruhigen, erholsamen Urlaub zu genießen. Mal so richtig die Seele baumeln lassen, die Natur pur in sich aufnehmen und wirken lassen.*

*... bietet die verschiedensten Kraftplätze, ob im eigenen Orangen- und Zitronenhain, der zwischen dem Bach und dem Gebäude liegt, gleich unterhalb des Pools, zwischen den hohen alten Eukalyptusbäumen oder am von Oleander gesäumtem Bachlauf mit Fischen und Schildkröten.*

*... ist ein Ort der Stille; die weite Grenzenlosigkeit ist wie geschaffen für Menschen, die mal ausspannen wollen, die Seele baumeln lassen, Malen, Musizieren oder anderen kreativen Aktivitäten nachgehen wollen. Die Energien wieder ins Fließen bringen!*

## *Unterkunft*

*Unser Gästetrakt besteht aus einem ca. 25 m<sup>2</sup> großem gemütlich eingerichtetem Wohnzimmer mit Lesecke, zwei kleinen Doppelzimmern, einem Bad und ist mit einer DVD/Musikanlage und Internet ausgestattet.*



# Ort der Begegnung

## **Der Ort**

*Das Besondere an diesem paradiesischen Fleckchen Erde ist seine einzigartige und an der Costa del Sol äußerst selten anzutreffende Fülle von Frische, Fruchtbarkeit und Lebendigkeit in der Natur. Durch den alten Baumbestand hat sich hier entlang eines kleinen Baches ein Vogelparadies gebildet.*


*El Molino ein Ort der Stille und der weiten Grenzenlosigkeit ist wie geschaffen für Menschen, die mal ausspannen wollen, die Seele baumeln lassen, Malen oder Musizieren oder anderen kreativen Aktivitäten nachgehen wollen. Die Energien wieder ins Fließen bringen! Richtung Osten gibt die Landschaft den Blick frei auf den höchsten Berg der Axarquia, den 2000 m hohen Maroma. Ein fantastischer Anblick!*

## **Das Gebäude**

*Die Mühle hat ca. 200 m<sup>2</sup> bewohnbare Grundfläche, plus kleinere Stallungen sowie einige renovierungsbedürftige Gebäude am kopfsteingepflasterten Hinterhof.*

*Im Hauptgebäude befinden sich im unteren Erdgeschoss die lange Gemeinschaftsküche mit großem Kamin, antikem Brotbackofen, und langer gemütlicher Tafel für ca. 10 Personen. Gegenüber unser „Bodega“-Raum, der als Kommunikations- und Gruppenraum verwendet wird.*

*Im 1. Stock geht es zum Hinterhof (Patio) und zum Gästetrakt. Ausserdem gibt es einen Pool mit einer Aussichtsterrasse und eine großzügige Barbecuezone, die zum Feiern reichlich Platz bietet.*

 **Buchungen unter [www.sirius-akademie.at](http://www.sirius-akademie.at)**





***Casa „Huertas del Algarrobal“***

*10 Gehminuten entfernt von der Mühle.  
Dieses Haus, gelegen inmitten von Obstplantagen, ist in altem rustikalem typisch andalusischen Stil eingerichtet und mit 7 Doppelzimmern und 4 Bädern ausgestattet.  
Große Küche, Pool, Grillplatz, Dachterrasse, und Innenhof warten auf Deine Ankunft.*



<i>Preise (pro Woche/pro Pers.) in:</i>	<i>Juli, August</i>	<i>Halbpension in der Mühle</i>
<i>Mühle Molino</i>	€ 350,-	€ 14/Tag/Person
<i>Casa „Huertas del Algarrobal“</i>	€ 300,-	€ 14/Tag/Person

*Anreise immer am Samstag. Einzelbelegung auf Anfrage. In diesem Preis inklusive: alle Morgen- und Abend-Aktivitäten wie Mediationen, Trommeln und die Dialoge mit Göttern usw. Seminare und Ausbildungen sind extra zu Buchen.*





**Casa „de Madeira“ (2 Blockhäuser)**

wunderschön gelegen, inmitten von Fruchtplantagen, unter 5 Min Gehzeit zu El Molino.

Circa 35 m<sup>2</sup> groß mit je zwei Doppelzimmern, kleiner amerikanischen Küche im Wohnzimmer und Bad. Poolbenützung inklusive!

Preise (pro Woche/pro Pers.) in:

Juli, August

Halbpension in der Mühle

Casa „de Madeira“

€ 200,-

€ 14,-/Tag/Person

Anreise immer am Samstag. Einzelbelegung auf Anfrage. In diesem Preis inklusive: alle Morgen- und Abend-Aktivitäten wie Mediationen, Trommeln und die Dialoge mit Göttern wvm. Seminare und Ausbildungen sind extra zu Buchen.



# Anreise-Infos



## **Anfahrtsbeschreibung**

*Vom Flughafen Málaga: Autobahn N340 Richtung Málaga dann kurz darauf Autobahnkreuz, Richtung Almeria, Motril, Nerja nach ca. 4 km kommt ein weiteres AB-Kreuz (Abfahrt 241), dort auf die A 45 Richtung Cordoba, Granada, Sevilla. Auf der A45 ca. 10 Min. bleiben und in die Berge fahren. Gleich(!) rechts die erste Landstrasse nehmen – das ist die A356 – Richtung Colmenar/Rio Gordo/Velez-Málaga. Zwischen km 26 und km 27 dem Schild „Molino“ folgen.*

## **Abholung vom Flughafen**

*Wir holen Dich auch gerne vom Flughafen ab. Kosten: € 40,- pro Fahrt  
Airlines die günstige Flüge anbieten:  
[www.flyniki.at](http://www.flyniki.at), [www.iberia.com](http://www.iberia.com) und  
[www.ryanair.com](http://www.ryanair.com)*



<b>Kursprogramme</b>		<b>Wann</b>	<b>Dauer</b>	<b>Preis</b>
<b>Afro-brasilianischer Tanz</b> ... in Bewegung umgesetzte pure Lebensfreude!	<b>09. – 12. August</b>	Mo – Do	1 Std	inkl.
<b>Trommel Workshop „mit Gefühl“</b> Afrikanische Rhythmen und meditatives Trommeln		Mo – Do täglich	1 Std	inkl.
<b>Tanzworkshop NIA</b> ... ein ganzheitliches Fitnessprogramm, das Körper, Geist und Seele trainiert	<b>26. – 30. Juli</b>	Mo – Fr morgens (24. Juli – 1. Aug.)	1 Std	inkl.
<b>Klangmassage</b> ... mit Klangschalen und auf einen Monocord		Mo – Do	1 Std	€ 45,-
<b>Raindrop Anwendung</b> ... mit young living Aromäölen		Mo – Do	1,5 Std	€ 68,-
<b>„Dem Leben eine neue Richtung geben“</b> (Seminar) Kennst du das Gefühl, dass Dir vor lauter Stress weder Raum noch Zeit für Träume bleibt?! Das Leben zieht als Alltagsrott vorbei. Finde heraus, was Dein Weg ist!		Mo – Do (nur Juli!)	3 Std/tgl.	€ 180,-/Woche
<b>„Erkenne Deine wahren Meister“</b> (Seminar) Alle Menschen, die mir im Leben begegnen, zeigen mir was ich für mich nicht in mein Leben lasse und anerkenne. Nütze die Chancen im Leben!		Mo – Do (nur August!)	3 Std/tgl.	€ 180,-/Woche
<b>„Raus aus dem Ego, rein ins Glück“</b> (Seminar) Das Ego reduzieren – Platz für Neues schaffen!		Mo – Do (nur August!)	3 Std/tgl.	€ 180,-/Woche
<b>„Bestellungen beim Universum einlösen“</b> (Mentaltraining) – Das Leben als Meister meistern!		Mo – Do	2 Std/tgl.	€ 150,-/Woche
<b>Malen nach Emotionen</b> (Workshop) Ob auf Gegenständen, auf Leinen, mit Acrylfarben oder Aquarelle: Lasse die Intuition malen!		Mo – Do	2 Std/tgl.	€ 70,-/Woche inkl. Material
<b>Pilaba</b> Eine Kombination aus Pilates und Bauchtanz	<b>19. Juli – 08. August</b>	Mo – Fr 9-10 h Mo – Fr abends	1 Std (Workshop)	inkl. € ??
<b>„Die Fünf Tibeter“</b> (Workshop) Entspannungs-, Energie-, Kreativitäts-, und Wohlfühlprogramm		Mo – Fr 17 – 18 Uhr	1 Std	inkl.

