Irina Katinka
Horvath
AWAKENING GUIDANCE

21.–28. Juli 2019

Souldance Journey

BALI

Stell dir vor...
du hörst das sanfte Rauschen des Meeres. Wie die Wellen kommen und gehen. Und du einfach da bist. Im jetzigen Moment.

Ohne etwas zu tun oder zu wollen. Dein Atem fliesst tief, dein Geist wird ruhig. Leise setzt Musik ein und du beginnst dich leicht in ihrem Rhythmus zu bewegen. Du hörst in deinen Körper hinein und folgst seinen Impulsen – frei von Bewertung, dafür mit Freude und Neugier. So, als würdest du ihm gänzlich neu begegnen.

Du tanzt völlig frei aus dir heraus. Mal langsam, mal schnell, mal wild, mal sacht. Du lässt dein Gedankenkarussell ziehen und verbindest dich mit dem Raum deiner tänzerischen Muse. Dem Raum, wo alles möglich ist und sein darf.

Dein Wesen blüht auf, du geniesst es aus vollen Zügen, fernab von der Hektik des Alltags zu sein. Das Tanzen bringt dich zu deinem einzigartigen Wesen. Mehr und mehr kommst du in deinen schöpferischen Ausdruck. Es fällt dir leicht, deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen. Dein Körper fühlt sich weich und stark zugleich, dein Herz froh und entspannt an. Alles ist im Fluss. Du bist tief verbunden mit dir. Und findest inspirierende Antworten auf die grossen Fragen deines Lebens.

Mit Bali und dem Dorf Bondalem habe ich einen wunderschönen Ort gefunden. Der Norden der Insel ist ruhig. Genau richtig, um sich zu Erholen: beim Tanzen, Schreiben, Malen, Lesen und Baden im kristallklaren Meer, das uns direkt vor dem Guesthouse Bali Sandat täglich begrüsst. Bali Sandat liegt mitten in der Natur und ist von viel Grün und Palmen umgeben. Wir tanzen in der sonnengeschützten und luftdurchlässigen Shala. Das köstliche Bio-Essen ist vegetarisch oder mit Fisch. In dieser Woche nährst du Körper, Geist und Seele und erhältst neue Kraft, Lebensfreude und Klarheit.

Programm:
1–2 Sessions à 1–2.5 Stunden an verschiedenen Plätzen in der Shala und anderen Orten zu verschiedenen Tageszeiten.
Insgesamt 22 Stunden kreative Exploration, Improvisation und Performance. Zudem Zeit für Entspannung am Strand, Schreiben, Kreativität, sowie Zeit für sich, sowie Massagen, Schnorcheln. Ausflüge in die Umgebung mit dem Fischerboot, Märkten, Tempelbesuche, leichte Trekkings.

Organisation & Leitung: Irina Horvath - 0041 (0)78 628 22 41
Dipl. Kunsttherapeutin, Tanz & Bewegung
Dipl. Yogalehrerin
Dipl. Sekundarlehrerin Phil. I

Kursbeginn: **Sonntag, 21. Juli 2019, 16.30 Uhr**
Kursende: **Sonntag, 28. Juli nach 13 Uhr**

Unterkunft: Bali Sandat – www.bali-sandat.com

Das doppelstöckige Haus Bali Sandat ist im balinesischen Stil mit Naturmaterialien erbaut und mit Bambus- und Rattanmöbeln eingerichtet. Jedes der vier Zimmer verfügt über ein eigenes, halboffenes Bad (WC/Dusche), mit Blick auf die Palmen und den nächtlichen Sternenhimmel. Grosse Terrassen mit Blick aufs Meer laden zum Verweilen ein, mit einem Buch aus der kleinen Bibliothek oder einfach zum Sein und Faulenzen. Das Haus ist umgeben von Kokospalmen und einem wunderschönen, tropischen Garten mit Mangos-, Papaya-, Bananen- und Rambutanbäumen. Vorne am Meer steht ein kleiner Tempel mit dem reichblühenden, duftenden Frangipanibaum. Ab und zu finden dort kleine Zeremonien statt.

Zum Programm (Programmänderungen vorbehalten!):

Sonntag	16.30 Uhr Opening circle vor dem Abendessen.
Montag bis Samstag	1–2 Sessions à 1–2.5 Stunden an verschiedenen Plätzen in der Shala und anderen Orten zu verschiedenen Tageszeiten. Kleinere, freiwillige Ausflüge in die Umgebung, Spaziergänge durch Reisfelder. 1 Halb- und 1 Ganztagesausflug zu Wasserfällen und Tempeln. Kochkurs.
Sonntag	Closing Circle am Morgen. Kursende 13.00 Uhr nach dem Mittagessen. Individuelle Abreise.

Teilnehmeranzahl:
Mindestens 5 bis 8 Personen

Im Kurspreis inbegriffen:
- ✓ Reiseberatung für Anreise
- ✓ Willkommenssnack und -drink
- ✓ 7 Nächte im Einzel- oder Doppelzimmer inkl. leckerem Frühstück
- ✓ 5 Balinesische Abendessen Vegi oder Fisch
- ✓ Trinkwasser, heisses Wasser, Tee und Kaffee während dem Tag
- ✓ 1–2x tägliche Tanz-, Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Meditationssessions mit Reflexion pro Tag à 1-2.5 Stunden. Insgesamt 22 Stunden Kurszeit
- ✓ 1 Halbtagesausflug inkl. Fahrer
- ✓ 1 Tagesausflug inkl. Fahrer
- ✓ Kursleitung durch Irina Horvath

Im Kurs nicht inbegriffen:
- ✓ Flug nach Bali
- ✓ Flughafentransfer (wird jedoch organisiert)
- ✓ Individuelle Eintritte zu Sehenswürdigkeiten
- ✓ Individuelle Massagen
- ✓ Individuelle Mittag- und 2x Nachtessen auswärts
- ✓ Alkoholische Getränke
- ✓ 5-10% Trinkgelder
- ✓ Reise- und Annullationsversicherung
- ✓ Unfallversicherung

Kosten:
Im Doppelzimmer **990.– CHF / 860.– Euro**
Im Einzelzimmer **1140.– CHF / 990.– Euro**

Anmeldung und Bezahlung:
Die Anmeldung erfolgt mit dem Anmeldetalon. Die Anmeldung ist erst definitiv nach eingegangener Anzahlung von 500 CHF oder 450 Euro zum aktuellen Tageskurs.
Vollständige Rückerstattung der Anzahlung 90 Tage vor Beginn bei Nicht-durchführung des Kurses.
Im Verhinderungsfall des Teilnehmers bis 30 Tage vor Beginn: keine Rückerstattung der Anzahlung, ausser es findet sich ein Ersatz.
Im Verhinderungsfall des Teilnehmers ab 30 Tage oder weniger vor Kursbeginn: 100 % der Gesamtkosten sind fällig. Ausser, es findet sich ein Ersatz.

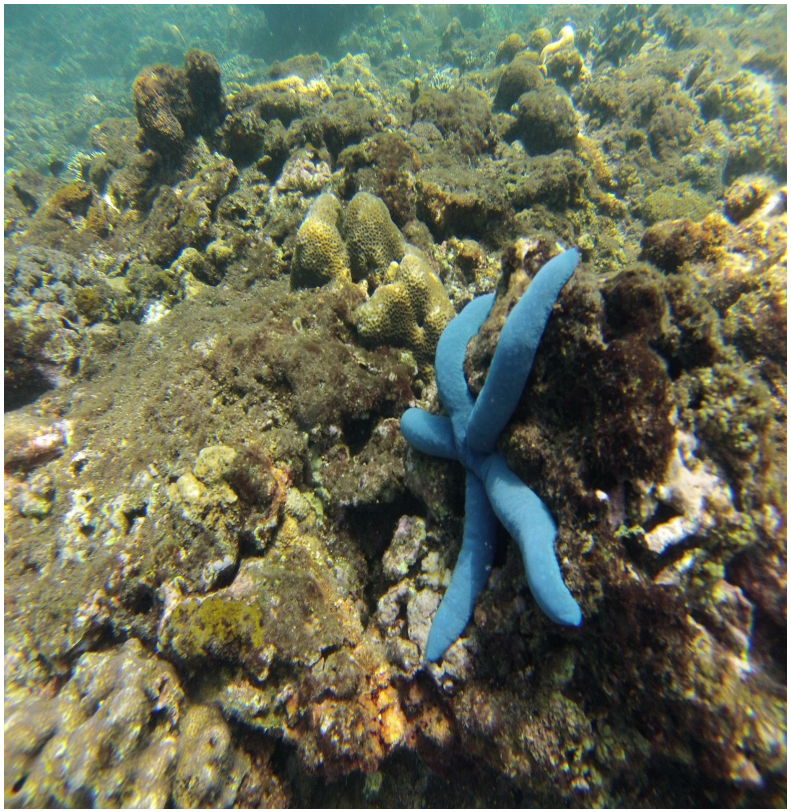
Einzahlung Kurskosten bitte in CHF auf folgendes Konto:
Irina Horvath, Minervastrasse 136, 8032 Zürich,
ZKB CH46 0070 0110 0067 5738 5, Vermerk: Bali

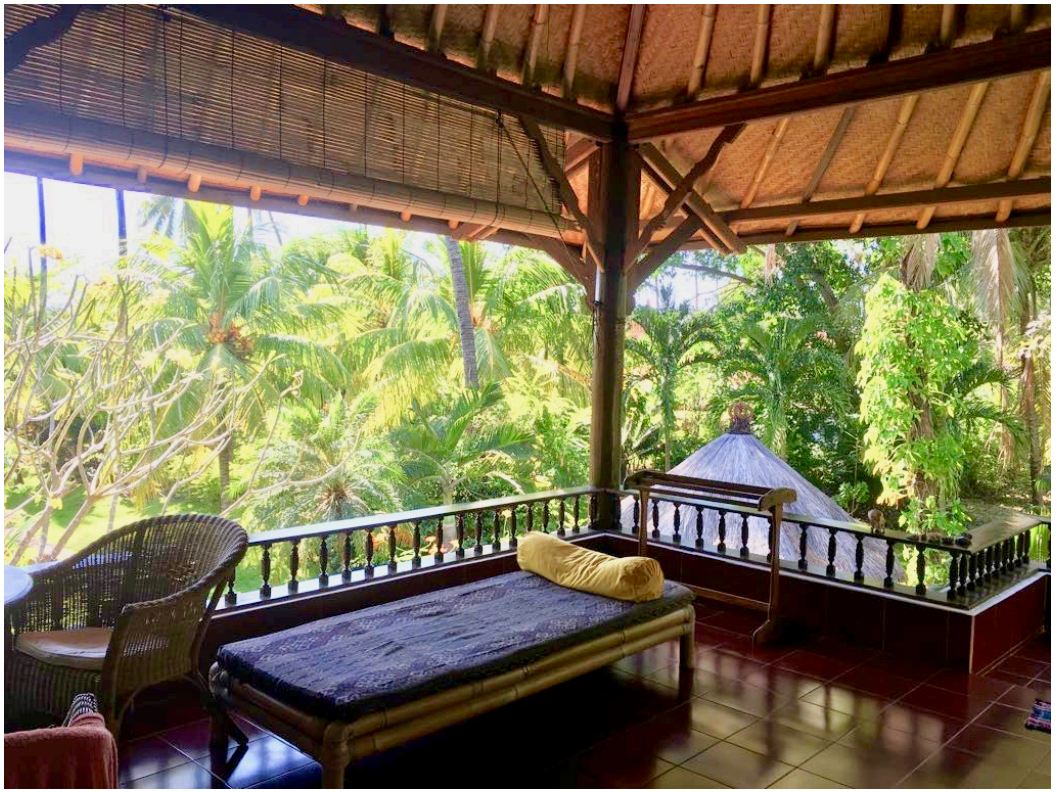
Ich behandle deine Daten verantwortungsbewusst, sie werden weder veröffentlicht, noch verkauft, noch unberechtigten Dritten zugänglich gemacht.

Haftung
Die Organisation und Kursleitung übernimmt keine Haftung. Der Abschluss einer Reiseannulationsversicherung, Haftpflicht und Ausland-Krankenversicherung ist Sache der Teilnehmenden. Es ist wichtig, dass jede/r TeilnehmerIn selbst verantwortlich ist für seine/ihre physischen und psychischen Grenzen! Es gelten meine AGBs auf meiner Homepage: www.irinahorvath.com

Weitere Bedingungen:
- Keine Einnahme von Drogen. Bei Einnahme von Psychopharmaka mich bitte darüber vorher informieren!
- geistige, seelische und körperliche gute Gesundheit sind Voraussetzung. Bei Unsicherheit bitte mit mir in Kontakt treten.

Sonstiges mitnehmen:
- ✓ Bewegungsfreundliche Kleider
- ✓ Trekkingschuhe
- ✓ Schwimmzeug, Badetuch
- ✓ Sonnenschutz (Hut, Crème, lange Ärmel)
- ✓ Tagebuch, Malstifte





Anmeldetalon Bitte mailen an: Irina Horvath, info@irinahorvath.com

Name:	Vorname:
Adresse:	Wohnort:
Email:	Telefon:
Geburtsdatum:	
Zimmerwunsch (EZ oder DZ):	
Allergien / Unverträglichkeiten Essen:	
Körperlicher und Psychischer Gesundheitszustand:	
Bemerkungen allgemein / Fragen:	

Hiermit bestätige ich, dass ich über die Voraussetzungen zu diesem Kurs informiert worden bin und ich für meinen Gesundheitszustand selbst die Verantwortung trage. Ich kann die Kursleitung bei Komplikationen nicht dafür haftbar machen.

Datum/Ort: Unterschrift: