



# Yoga meets orientalischer Tanz

## So. 05.10. – Sa. 11.10.2025

mit Sandra Gutheber & Samira Schablack

Diese Woche ist deiner Lebendigkeit und weiblichen Ausdruckskraft gewidmet!

### Yoga & Tanz Paket: 600,- EUR

#### Das Paket beinhaltet:

Alle Yoga- und Tanz-Einheiten, CQM-Korrekturrunden, Breathwork, Klangreisen und weitere Körper-Highlights rund um den orientalischen Tanz zur Stärkung der eigenen Ausdruckskraft



### Unterkunft & Verpflegung: 590,- EUR

#### Das Paket beinhaltet:

Unterkunft im Home of Heart & Mind Power-Center in einem Apartment für 2-6 Personen, sowie die Verpflegung (Frühstücks-Buffet, leichte Snacks am Mittag, Obst, Wasser, Tee und Abendessen)

Dein Zimmer im 2-6 Personen Apartment buchst Du direkt über das Heart & Mind Power-Center:

Bärbel Schmid  
E-Mail: [baerbel@he-mi-po.com](mailto:baerbel@he-mi-po.com)  
WhatsApp: +49 173 5616549  
[www.he-mi-po.com/grandici](http://www.he-mi-po.com/grandici)

#### Das bringst Du mit:

- Bequeme Sport- bzw. Yoga-Kleidung
- enganliegende Kleidung
- großer langer Schal für die Hüfte als Tuch (bitte ohne Münzen)
- Decke für die Endentspannung
- Badesachen + Badetuch für den Pool
- Strandkleidung
- Schreibunterlagen
- Trinkflasche
- gutes Schuhwerk
- warme Kleidung für den Abend / Morgen

Teilnahmevoraussetzung: CQM I Seminar

**Anschrift:** Grandići 41 - Home of Heart & Mind Power, 55200 Barban / Kroatien

# MIT CQM DURCH DAS *Leben tanzen*

Präsenz im Raum - Präsenz im Hier und Jetzt  
Präsenz in dir - Präsenz in deinem Herzen



## Das erwartet Dich:

### *Sonntag*

bis 17      Anreise + Zimmer beziehen  
17 - 18:30      Welcome Circle  
19      Abendessen mit open End



### *Montag - Freitag*

7:30 - 9:30      Yoga & CQM  
10 - 11      Frühstücks-Brunch  
ab 11      freie Zeit für DICH / Ausflüge  
17 - 19      orientalischer Tanz & CQM  
19:30      Abendessen  
ab 21      optionales Abendprogramm

### *Samstag*

7:30 - 9:30      Yoga & orientalischer Tanz  
10 - 11:30      Frühstücks-Brunch  
11:30 - 12:30      Closing Circle & Abschlussrunde  
ab 12:30      individuelle Heimreise



Dieser Ablauf ist exemplarisch und kann je nach Wetter angepasst werden.

Egal ob Yoga-Star oder Yoga-Küken, alle Einheiten sind so aufgebaut, dass diese für jedes Yoga-Level geeignet sind. Dabei variieren wir täglich zwischen unterschiedlichen Stilen und Abfolgen. Statische Haltungen werden mit dynamisch fließenden Bewegungen kombiniert. Der orientalische Tanz lädt dich ein, dein Körpergefühl zu stärken, Koordination und das Rhythmusgefühl in Ausgleich zu bringen. Dabei gibt es keine Voraussetzungen! Alle Altersklassen, Körperformen und Größen sind willkommen. Angeregt durch vielseitige Musik, tanzen wir sowohl sanft, meditativ und fließend, als auch lebhaft, temperamentvoll und erdig. Dabei stärkst du deine Körperspannung, Ausdruckskraft und dein Körperbewusstsein. Als erfahrene CQM MasterCoaches begleiten wir dich natürlich mit energetischen Korrekturen.

Nach Deiner Anmeldung erhältst **Du eine Anrechnungsrechnung in Höhe von 300,- EUR**. Sobald diese bezahlt ist, ist Dein Platz gesichert. **Bitte bring den Restbetrag in BAR nach Grandíci mit.**

Anmeldung und Buchung über:



**Sandra Gutheber**

Mobil: +49 177 4254055

E-Mail: kontakt@sandragutheber.com

**Samira Schablack**

Mobil: +49 172 2563398

E-Mail: info@samira-schablack.de



CQM MASTER COACH - NLP TRAINER - YOGA