



# Forschungsreise Selbstliebe

**Arillas, Korfu 27.09. - 04.10.2025 im Zorbas Zentrum**

Urlaubs und Entdeckungsreise in die zauberhafte Welt deiner Wahrnehmung und der Erforschung deines Erlebens deiner Selbstliebe. Mit Ansätzen aus SE (Somatic experiencing) und NARM laden wir ein, dich zu erkunden, wenn Du dich deinem nährenden, präsenten, sinnlichen Sein mit den Naturelementen, mit dir selbst und anderen zuwendest. Nichts muss! Alles darf sein!

**Erlebnisraum Naturelemente:  
Dich bewegen lassen vom Wasser-Meer  
Berühren von der Luft  
Erde und Erdung erfahren  
Feuer zulassen**

Wir laden dich ein auf diese Forschungsreise in dein inneres Erleben an diesem magisch schönen Ort Arillas, Korfu. Griechenland im Herbst. Noch einmal Sommer, Sonne, Wind, kristallklares Wasser, Himmel, Erde, Sand. Riechen, spüren, leben mit Haut und Haar. Tauche tief ein mit den NaturElementen im Innen und im Aussen .Erlebe was dein Zulassen bewirkt. Z.B. dir deine Erlaubnis zu geben dich auszudehnen, hinein in deine Selbstliebe. Alles darf sich zeigen, deine Hingabe wie auch deine Widerstände. Transformative Prozesse können Teil deiner Reise sein. Wir begegnen uns authentisch, wohlwollend, staunend. Lassen uns von uns selbst und von den andern berühren.

# Forschungsreise Selbstliebe

## Inhalt und Ablauf

Wir betreten gemeinsam die Welt der differenzierten inneren Wahrnehmung. Mit Grundwerkzeug von Somatic experiencing tauchen wir tief ins Erleben ein. Aussen über unsere 5 Sinne, im Innen über körperliches Empfinden, Emotionen, Bilder, Bewegung. Wir forschen miteinander, wie wir den Zugang zu unserer Selbstliebe erleben können über unsere Sinneswahrnehmung.

### **Naturelemente: Erde, Feuer, Wasser, Luft**

Jeden Tag steht ein Element im Mittelpunkt, das wir in der Natur über unsere Ausensorientierung und Innenwahrnehmung erkunden. Wir laden unsere Selbstliebe ein und lassen uns vom Wunder des Erlebens im Jetzt überraschen.

### **Tagesablauf:**

Am Vormittag werden wir ca. 1 ½ Stunden miteinander draussen in der Natur sein, uns direkt in die Erfahrung der Elemente einlassen.

Die Zeit bis zum Nachmittag steht zur freien Verfügung.

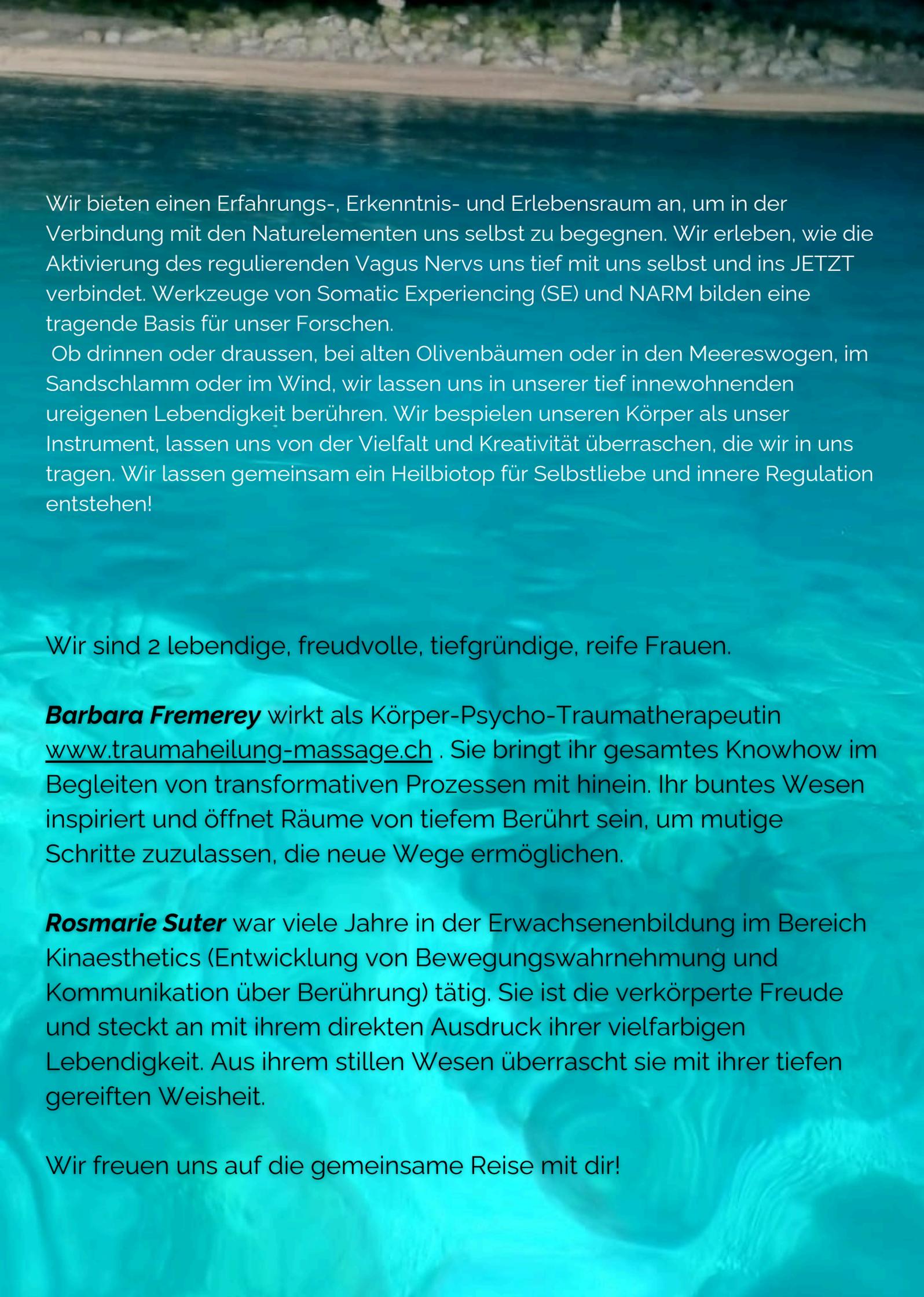
Am Nachmittag ab ca 15h sind wir im wunderschönen Oktagon Raum und erfahren das Element in Verbindung mit unserer Selbstliebe mittels unserer eigenen Bewegung und Berührung untereinander.

Bei der Berührungserfahrung geht es darum, die Berührungsqualitäten der Naturelemente zu erforschen. Jeder/jede gestaltet die Erfahrung so, dass ihm/ ihr 100 Prozent wohl ist. Auch das ist ein Aspekt der Selbstliebe.

Abend: Nach dem gemeinsamen Abendessen werden wir spontan schauen, was die Gruppe braucht.

Wir laden in dieser Urlaubswoche ein, den Fokus auf die verschiedenen Aspekte der Selbstliebe zu lenken und auch im Gespräch darüber auszutauschen.

Wir nutzen eine vereinfachte Form des Ehrlichen Mitteilens, indem wir über das sprechen, was wir im Körper spüren, über unsere Emotionen und unsere Gedanken.



Wir bieten einen Erfahrungs-, Erkenntnis- und Erlebensraum an, um in der Verbindung mit den Naturelementen uns selbst zu begegnen. Wir erleben, wie die Aktivierung des regulierenden Vagus Nervs uns tief mit uns selbst und ins JETZT verbindet. Werkzeuge von Somatic Experiencing (SE) und NARM bilden eine tragende Basis für unser Forschen.

Ob drinnen oder draussen, bei alten Olivenbäumen oder in den Meereswogen, im Sandschlamm oder im Wind, wir lassen uns in unserer tief innewohnenden ureigenen Lebendigkeit berühren. Wir bespielen unseren Körper als unser Instrument, lassen uns von der Vielfalt und Kreativität überraschen, die wir in uns tragen. Wir lassen gemeinsam ein Heilbiotop für Selbstliebe und innere Regulation entstehen!

Wir sind 2 lebendige, freudvolle, tiefgründige, reife Frauen.

**Barbara Fremerey** wirkt als Körper-Psycho-Traumatherapeutin [www.traumaheilung-massage.ch](http://www.traumaheilung-massage.ch). Sie bringt ihr gesamtes Knowhow im Begleiten von transformativen Prozessen mit hinein. Ihr buntes Wesen inspiriert und öffnet Räume von tiefem Berührt sein, um mutige Schritte zuzulassen, die neue Wege ermöglichen.

**Rosmarie Suter** war viele Jahre in der Erwachsenenbildung im Bereich Kinaesthetics (Entwicklung von Bewegungswahrnehmung und Kommunikation über Berührung) tätig. Sie ist die verkörperte Freude und steckt an mit ihrem direkten Ausdruck ihrer vielfarbigem Lebendigkeit. Aus ihrem stillen Wesen überrascht sie mit ihrer tiefen gereiften Weisheit.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Reise mit dir!

27.Sept. - 04.Okt. 2025 (Kursbeginn Sonntag-Nachmittag 28.Sept.)

Kurskosten (So-Fr 6x ca. 6h)

Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: CHF 430

Bis 30.04.2025: CHF 520

Nachher: CHF 650

Stornobedingungen: Die Abmeldung muss schriftlich per Mail erfolgen.

Bitte beachten, dass eine Abmeldung von der Veranstaltung bis 3 Monate vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei ist. Danach werden 50% des Veranstaltungspreises einbehalten.

Bei einer Abmeldung ab 1 Monat vor Veranstaltungsbeginn werden 100% des Veranstaltungspreises einbehalten, außer es kann ein/e Ersatzteilnehmer/in genannt werden.

Unterkunft mit HP

(reichhaltiges Buffet Morgen und Abend)

Im DZ Euro 595 Im EZ Euro 695

Anfrage und Info

Barbara Fremerey, [bf@traumaheilung-massage.ch](mailto:bf@traumaheilung-massage.ch)

Anmeldung: [www.zorbas-travel.de](http://www.zorbas-travel.de)

[Info@zorbas-travel.de](mailto:Info@zorbas-travel.de)

Infos Seminarort [www.alexiszorbas.com](http://www.alexiszorbas.com)

Infos Reise

[www.flyedelweiss.ch](http://www.flyedelweiss.ch)

[www.skyscanner.ch](http://www.skyscanner.ch)

Hinweis: Flüge frühzeitig buchen !