

## **Zur Seminarleiterin Sharon Makana**

Die Transformationsexpertin und Abenteuerdesignerin Sharon Makana hat tausenden von Menschen geholfen, ihre natürliche Lebensfreude wiederzuentdecken und sich ein erfülltes Leben zu gestalten. Sie hat eine feine Wahrnehmung für Begrenzungen, die Menschen auf ihrem Weg als Stolpersteine erleben und viel Erfahrung darin, diese zu sprengen. Sie zeigt pragmatische Wege auf, wie Menschen sich selbst ermächtigen können, mehr aus ihrem Leben zu machen und dem zu trauen, was sie wissen. Ihre Räume sprudeln vor Lebendigkeit und laden ein, unbegrenzte Möglichkeiten zuzulassen. Spielerisch bringt sie ihren Gästen praktische Tools bei, die mehr Leichtigkeit im Leben ermöglichen. Der Ozean ist ihr Zuhause, die oft unerforschte Tiefe der Menschen ihr Lieblingsspielplatz.

## **Zum Ocean Retreat:**

Umgeben von Wind und Wasser können wir beim Segeln eine Menge über uns selbst und das Leben erfahren. Wie wir es navigieren. Wie wir uns selbst behandeln. Wie wir in allen möglichen Situationen reagieren. Wir werden unseren Kompass neu ausrichten und frei von Ablenkungen entspannen, langsamer werden und unnötigen Ballast über Board werfen.

Begleite uns auf ein lebensveränderndes Abenteuer, bei dem wir durch viele Aspekte deines Lebens segeln, um das Geschenk zu enthüllen, das du in Wahrheit bist. Was braucht es, damit du erkennst, wie grossartig du bist?

Vertraust du dir selbst und dem Leben? Weisst Du, wohin Du gehst? Oder lässt Du dich auf dem offenen Meer treiben? Fällst du erfüllende Entscheidungen, oder versuchst du irgendwie den Kopf über Wasser zu halten? Vertraust Du auf dein inneres Wissen und deine Fähigkeiten oder lässt Du andere die Regie über dein Leben übernehmen? Gehst du mit der Fülle und dem Fluss des Lebens? Oder versuchst du krampfhaft alles im Griff zu haben? Handelst du so, wie du wirklich empfindest, oder bemühst du dich darum, den Erwartungen anderer gerecht zu werden? Welchen Ängsten erlaubst du, dich aufzuhalten? Suchst du Sicherheit im Aussen, oder bist du in dir verankert?

### **Worauf Du dich freuen kannst:**

- Gruppenübungen, Energiearbeit, Transformationssessions, Meditationen, Atemübungen
- Ein tiefes Eintauchen in die Elemente und Spielen mit ihrer Kraft und Wirkung
- Vertrauensübungen, Sessions im Wasser, Erlernen pragmatischer Tools für deinen Alltag
- Wandern, Schnorcheln, Sonnentanken, Lachen, Spielen und Spass haben
- Uns vom Sternenhimmel zum Träumen anregen lassen

Wann immer wir gerade nicht am Segeln sind, werden wir genussvoll in unsere Retreat Sessions eintauchen. (Ich nehme mir die Freiheit, der Energie und den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen zu folgen, daher gibt es kein fixes Programm. :-)

*Lass uns gemeinsam auf Perlensuche gehen und das Kostbare und Schöne in dir aus seinem Versteck herausholen, damit du es geniessen und mit der Welt teilen kannst.*