

Auf dem Weg zur inneren Mitte – eine kreative Selbstexploration



© Janna-Marie Schwanemann

Inspirierender Austausch im herrlichen Südwesten Frankreichs: Den Quellen innerer Zufriedenheit und Gelassenheit nachspüren

Eingebettet in sanft grüne Hügel, zwischen dem Atlantik und den majestätischen Pyrenäen, lädt das Gästehaus Château d'Orion zum inspirierenden Austausch ein. Begleitet von dem Psychologen und ZEIT-Kolumnisten Louis Lewitan sowie der Künstlerin Ilana Lewitan widmen Sie sich der Persönlichkeitsentwicklung und dem kreativen Denken, um der Kunst des gelingenden Lebens auf die Spur zu kommen.

Immer mehr Menschen fühlen sich gehetzt, gereizt, gestresst. Was gemeinhin als Volkskrankheit bezeichnet wird, hat auch persönliche Ursachen und Ausprägungen. Umso wichtiger ist es, sich mit den Fragen auseinanderzusetzen, wie wir innere Blockaden lösen, die eigenen Fähigkeiten bündeln und in unserem Handeln aufgehen können. Wo ließe sich besser den Quellen innerer Zufriedenheit und Gelassenheit nachspüren als bei Begegnungen und Diskussionen unter der alten Platane oder beim Malen mit Blick aufs weite Tal? Mit befreitem Kopf Raum für Neues schaffen – das ist das Ziel Ihrer Reise.

Termine: 14.10.2018

Dauer: 6 Tage

Preis: ab 1.860 €

Höhepunkte der Reise

- Wege zum gelingenden Leben entdecken
- Kulinarische Genüsse im Südwesten Frankreichs
- Schlossführung durch den Hausherrn

Ihre Reiseleitung

Louis Lewitan

Louis Lewitan ist Psychologe, Buchautor und einer der renommiertesten Coaches Deutschlands. Er ist Co-Autor der Kolumne »Das war meine Rettung« im ZEITmagazin, in der er regelmäßig bekannte Persönlichkeiten nach Wendepunkten in ihrem Leben befragt.

Ilana Lewitan

Ilana Lewitan studierte in München Innenarchitektur und Architektur, arbeitete als Architektin, Designerin und Illustratorin, bevor sie sich dem Studium der Kunst, u.a. bei Prof. Markus Lüpertz, zuwandte. Ihre Malerei und Objektkunst wurde in zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland gezeigt. <http://www.ilana-lewitan.de>

Ihr Reiseverlauf



1. Tag: Anreise | Festessen

In Château d'Orion werden Sie empfangen und treffen auf Louis und Ilana Lewitan. Bei der traditionellen Begrüßungszeremonie des Gästehauses, bei dem der berühmte Jurançon, der Wein, mit dem Henri IV getauft wurde, gereicht wird, lernen Sie das Schloss kennen. Anschließend genießen Sie ein Festmahl, bei dem Sie Früchte aus dem eigenen Garten und regionale Köstlichkeiten des französischen Südwestens genießen.

2. Tag: Vom Glück, die Zeit zu vergessen

Wann hatten Sie zuletzt das Gefühl, mit sich eins zu sein? Wann hatten Sie die klare Empfindung, die sich einstellt, wenn etwas von selbst läuft, wenn wir etwas schaffen, das uns erfüllt. Dieser Moment, in dem Denken, Fühlen und Handeln miteinander verschmelzen, das ist der Flow-Zustand, der in den Mittelpunkt der Betrachtung rückt. Nach einer theoretischen Einführung in das Thema durch Louis Lewitan kommen wir eigenen Denk- und Handlungsmustern auf die Spur.

3. Tag: Die richtige Balance

Stress ist keine Krankheit und auch kein Ausdruck von Schwäche oder persönlichen Versagens. Stress ist vielmehr Lebensenergie, sie gehört zum Leben wie die Welle zum Meer. Ist die Flut zu stark, geht selbst die stärkste Person unter, bleibt sie aus, herrscht Ebbe. Es kommt immer auf die ausgewogene Balance an. Anhand von prominenten Beispielen aus Wirtschaft,

Wissenschaft, Sport, Medien und Politik zeigt Louis Lewitan Ihnen wirksame Strategien, um Stärken zu nutzen und die innere Balance zu finden.

4. Tag: Denken und Fühlen

Heute lernen Sie bei einem Ausflug in die Region die reiche Kulturlandschaft des Béarn kennen, in dem der heilige Jakob genauso den Weg weist wie König Henri IV, und wo sich Weltkulturerbe und üppige Natur verbinden. Wir zeigen Ihnen verborgene Schätze und nehmen ein Picknick auf den grünen Hügeln des Baskenlandes ein.

5. Tag: Begreifen und Zulassen

Dieser Tag steht ganz im Zeichen der Kreativität. Inspiriert von den Eindrücken des Vortages denken wir über die Bedingungen und Begrenzungen schöpferischer Kraft nach. Wie lässt sich ein kreatives Umfeld schaffen, und was gefährdet die Kreativität? In welchem Verhältnis stehen Perfektion und Kreativität zueinander, und welche Rolle spielt die Angst? Praktische Übungen unter der Anleitung von Ilana Lewitan unterstützen die Suche nach einer gelingenden Beziehung zwischen Körper und Geist.

6. Tag: Wer nicht wagt, ...

Die alten Muster ablegen und die Sinne öffnen für Neues, das ist ein Wagnis, dem wir uns stellen wollen. Was kann ein achtsamer Umgang mit den eigenen Bedürfnissen bewirken, und welche Folgerungen lassen sich aus der Selbsterfahrung im kreativen Austausch mit anderen Menschen ziehen?

7. Tag: Abreise

Nach dem Frühstück treten Sie Ihre individuelle Abreise an.

Optionale Verlängerung

Genießen Sie nach der Denkwoche noch ein paar Tage im Château d'Orion und in seiner herrlichen Umgebung. 3 Übernachtungen mit Frühstück.

Preis auf Anfrage

Ihre Unterkunft

Château d'Orion****

Programmhinweise

Es sind keine philosophischen Vorkenntnisse erforderlich, nur die Freude am Denken und am geistigen Austausch.

Generelle Hinweise

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann der Veranstalter bis 60 Tage vor Reisebeginn vom Reisevertrag zurücktreten.

Wir bitten zu beachten, dass im Rahmen der inkludierten Mahlzeiten während der Reise die alkoholischen Getränke in Eigenleistung auszuwählen und zu bezahlen sind. In diesem Zusammenhang auch ein Hinweis zu den Trinkgeldern: Trinkgelder für Fahrer, lokale Führer und Hotel- bzw. Restaurantpersonal sollen in jedem Fall ein Ausdruck der Zufriedenheit sein und werden von den Empfängern als persönliche Anerkennung für die erbrachte Leistung gewertet. Bitte berücksichtigen Sie dies für Ihre Reisekasse.

Eine Kreditkartenzahlung ist möglich. Weitere Informationen erhalten Sie von unserem ZEIT REISEN Kundenservice.

Diese Reise ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität grundsätzlich nicht geeignet. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie gerne telefonisch bei uns.

Termin und Preise

Für die Buchung dieser Reise erhalten Sie pro gebuchter Person **19 Bonuspunkte**. Weitere Informationen zu unserem Bonusprogramm finden Sie unter www.zeitreisen.zeit.de/bonus

Beginn	Ende	Anzahl Teilnehmer	Preis	EZ-Zuschlag
14.10.2018	20.10.2018	Min. 8, Max. 16	1.860 €	290 €

Preise pro Person

Enthaltene Leistungen

- Sechs Übernachtungen im traditionsreichen Château d'Orion
- Vollpension mit köstlicher regionaler Küche
- Geführter Ausflug in die Region

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise nach/von Orion
- Alkoholische Getränke

Veranstalter

ZEIT REISEN in Zusammenarbeit mit der Château d'Orion Denkgagentur

Ihre Ansprechpartnerin

Jana Wiepcke
Telefon: 040-3280-496
Fax: 040-3280-105
E-Mail: zeitreisen@zeit.de

Selbstverständlich können Sie diese Reise auch online buchen: www.zeitreisen.zeit.de/philolewitan

Änderungen vorbehalten! Stand 14.09.2017