



### Elke Schmidt

1959 in Freiberg/Sachsen geboren,  
lebt und arbeitet in Essen.

Sie ist mit eigener Agentur in den Bereichen Fotografie,  
Grafik- und Webdesign seit 10 Jahren selbständig.  
Ihre Liebe zum Sport und ihr Interesse am Menschen  
spiegelt sich in ihrer 16jährigen Yogapraxis wieder.  
Sie unterrichtet in verschiedenen Kursen als  
Stressmanagement-Trainerin, Kursleiterin für Progressive  
Muskelrelaxation und gibt Kurse für Heilfasten und Yoga.  
Ihr großes Interesse gilt der Lehre von den Chakras.  
2009 zertifizierte Ausbildung bei Wiwi Raupach in  
Chakradiagnose und -harmonisierung.



### Deborah Sampson

1958 in Corbridge/England geboren.

Sie verbrachte ihre Kindheit und Schulzeit in  
Bad Homburg.

Nach der Ausbildung als Schauspielerin in England,  
folgten Tätigkeiten am Theater und für das Fernsehen.

1990 Ausbildung in Reflexzonen- und Aromatherapie

Weitere Qualifikation zum EFT-Practitioner  
(Emotional Freedom Techniques) in Sheffield

Seit 1995 erfolgreich mit eigener Praxis in  
Brive la Gaillarde (Corrèze).

### Fühlen Sie sich bei uns wie bei Freunden!

Unser stilvoll-behagliches Ambiente lädt Sie zum  
Loslassen, Durchatmen und Genießen ein. Ob beim Aus-  
spannen am Pool, beim kreativen Schaffen oder beim  
gemeinsamen Schlemmen am großen Tisch... Sie wohn-  
en in charmanten Zimmern in und um das Château  
Plagne und werden früh, mittags und abends kulina-  
risch verwöhnt. Das abwechslungsreiche Abendmenü  
wird von ausgesuchten regionalen Weinen begleitet.  
Der Aufenthalt wird unvergesslich für Sie bleiben.  
Wir freuen uns auf Sie!



### Kosten :

Vor Ort sind folgende Leistungen eingeschlossen :  
7 Übernachtungen im DZ oder EZ, Frühstück, Mittagslunch,  
Abendmenü und die Kursgebühr (4 Kurstage).  
Kursteilnehmer im DZ 875 €, im EZ 975 €,  
Begleitperson im DZ 580 €.

Anreise : Individuell

Termin : 2. September bis 9. September 2012

Anmeldeschluss: 30.01.2012

### Weitere Informationen:

Benötigte Materialien, Malkörper und Farben werden vor  
der Abreise besprochen

Elke Schmidt, [info@leben-ist-energie.com](mailto:info@leben-ist-energie.com), Tel. 0173 524 74 35  
[www.chateauplagne.com](http://www.chateauplagne.com), Schriever, Tel. 0033 565 32 17 42



CHÂTEAU  
PLAGNE



### Farbe ist Energie

Malen Sie die Farben Ihrer Chakras  
und finden Sie sich selbst

der Workshop mit Elke Schmidt  
und Deborah Sampson  
in Frankreich an der Dordogne

## Der Workshop: Chakra Energie Wahrnehmung

### Überblick

Die Lehre von den Chakras, den Energiezentren unseres Körpers, wird in Indien schon seit mehr als 5000 Jahren angewendet. Das Harmonisieren der Chakras aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Wenn alle sieben Hauptchakras vollständig geöffnet sind, fließt die Energie ohne Blockaden und Störungen.

### Das Spüren - das Malen

Farbe gilt als Informationsträger unseres Bewusstseins und wirkt auf uns harmonisierend. Wir wollen in unserem Workshop mit Wahrnehmungsübungen die Farben unserer Chakras erspüren. Das Erspürte bringen wir mit Acrylfarbe auf die Leinwand und stellen es der Farbe gegenüber, die zum jeweiligen Chakra gehört. Diese zugeordnete Farbe wird dann zur Stärkung und Aktivierung des Chakras verwendet. Wir versorgen uns dadurch mit frischer Lebensenergie.

### Die Berührung

Ergänzt wird das Spüren und Malen durch die Aromamassage. Die Auswahl der zum jeweiligen Chakra passenden naturreinen ätherischen Öle und die darauf abgestimmte Massage intensivieren die vorangegangene Arbeit nochmals. Körper, Geist und Seele werden auf eine positive Art beeinflusst.



## Sie werden sich verlieben!

Wenn Ihr Blick über die sanften Hügel und die grünen Eichenwälder streift, wenn Sie nichts weiter hören als Vogelgezwitscher und Grillengezirpe, wenn Sie durch die stillen Gassen mittelalterlichen Dörfer streifen ... werden Sie sich in einer längst vergangen geglaubten Idylle wiederfinden. Das Tal der Dordogne wird Sie mit seiner wilden Romantik, seinen unzähligen Burgen, Schlössern und Gärten beeindrucken und bezaubern.



I

- 1 Freuen Sie sich auf die abwechslungsreichen Menükreationen
- 2 Die Dordogne bei Roc Gageac
- 3 Château Plagne, ein ehemaliges Weingut
- 4 Château Beynac mit Blick in das Dordognetal

Weitere Infos: [www.tourisme-lot.com](http://www.tourisme-lot.com),  
[www.tourisme-carennac.com](http://www.tourisme-carennac.com)

4



2



3

## Die Region

Wollen Sie auf den Spuren vergangener Zeiten wandeln? Dann locken pittoreske Orte entlang der malerischen Dordogne wie Carennac, eines der reizvollsten Dörfer Frankreichs, die prächtigen Burgen Castelnau und vis-à-vis Beynac, die als Filmkulisse für "Johanna von Orléans" diente oder der Wallfahrtsort Rocamadour. Höhlenforscher wird es nach Lascaux oder Pech-Merle mit seinen prähistorischen Malereien ziehen. Sie wollen lieber bummeln? Dann wird Ihnen Sarlat mit seinen ockergelben Renaissancebauten, seinem bunten Markttreiben und den Delikatessenläden gefallen.

Wer mehr auf sportliche Aktivitäten setzt, kann sich ebenfalls entfalten. Wandern, Reiten, Radfahren, Paddeln, Golfen ... Hier kommt jeder auf seine Kosten.