



# *ins Fliesen kommen...*

**So schnell gelingt es** – immer wieder erleben wir es, sobald wir auf das Hausboot kommen – langsamer werden, eintauchen in die Natur, zur Ruhe kommen, sich selber und anderen näher kommen....

Wir selber – und alle Gäste, die schon mit uns mit waren – erfahren das Hausboot-Fahren als richtige Kraftquelle.

**Es tut einfach gut**, hier zu sein, um einfach nur «zu sein» und immer weniger «zu tun». Obwohl – zu tun gibt es schon immer etwas: schwimmen, in der Sonne liegen, gut essen, lang schlafen, dich mit anderen austauschen, dich als Käpt'n versuchen, eventuell französisch kochen lernen – oder kreativ sein – oder Coaching-Stunden nehmen (für dich alleine oder als Paar).

## **Und das wollen wir teilen....**

.... deshalb bieten wir auch nächsten Sommer wieder ein Wochenende oder ganze Wochen auf unserem neuen, grösseren (20m lang, 3 Gäste-Doppelkabinen) Hausboot «Serena» in Frankreich an – mit gemütlichem Dahintuckern auf Fluss oder Kanal, dazwischen mal eine Pause einlegen um zu baden oder einen Spaziergang an Land zu machen – vielleicht auch mal vorne am Bug meditativ die Landschaft vorüber ziehen zu lassen....

Kulinarisch verwöhnt werdet ihr durch Marc's kreative Kochkunst, der das Hausboot auch sicher steuert und manövriert.

## **Das Besondere:**

- Sehr individuelle Betreuung – Strecke, Fahrtzeiten und spezielle Wünsche von Mahlzeiten erfüllen wir gerne
- Entschleunigung – mit viel Zeit und Ruhe auf einem komfortablen Hausboot mit 3 Doppelkajüten – abseits von Hektik des Alltags kulinarisch verwöhnt mit wunderbar Selbstgekochem (immer frisch, regional, möglichst bio) auf Wunsch begleitet durch ein ganz individuelles Einzel- oder Paar-Coaching

## **Diverse Spezial-Reisen – wie:**

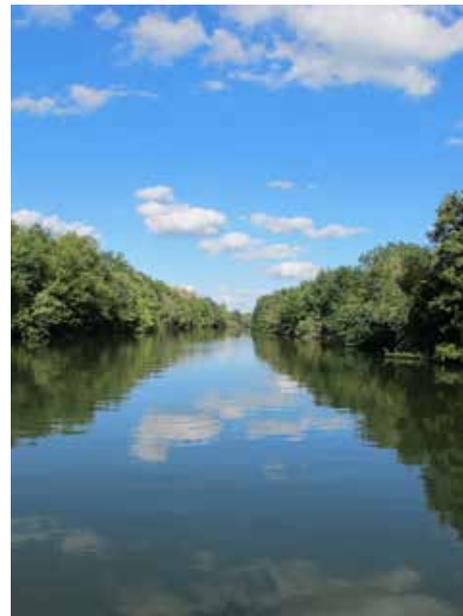
- «Französisch Kochen»
- «Dot-Painting auf Steinen oder Leinwand»
- «Programm für eine Kleingruppe mit max. 3 Paaren»
- individuelles Paar-Coaching oder Einzel-Coaching zu verschiedenen (Lebens-)Themen
- «Paarreise» wie bisher – nur ihr beide seid unsere Exklusiv-Gäste

## **Diese Hausboot-Reisen sind ein Angebot für dich oder euch, um:**

- etwas ganz Besonderes und Individuelles zu erleben
- selber ein Boot zu steuern, ohne dabei ganz auf dich alleine gestellt zu sein
- mit Freunden oder Familie ein paar Tage zu entspannen
- deinen Bekannten ein besonderes Erlebnis zu schenken (z.B. zur Hochzeit, zum Jubiläum,...)
- dich in entspannter Umgebung mit deiner Partnerschaft zu beschäftigen
- in die Französische Küche einzutauchen
- dich kreativ zu betätigen
- oder dich mit Gleichgesinnten in der Gruppe zu Beziehungs-Themen auszutauschen

## **Ausgangspunkt:**

Im Burgund: Saint-Jean-de-Losne (Nähe Dijon), Hafen (Ancienne Ecluse)



### **Folgende Termine stehen zur Auswahl:**

Mitte Mai bis September 2020 – nach Absprache jeweils Donnerstag bis Sonntag bzw. von Sonntag bis Mittwoch (Zusatz-Tage möglich) oder eine ganze Woche.

### **Termine für Aktiv-Reisen mit Programm:**

«Französisch Kochen» vom 30. Mai bis 2. Juni sowie vom 10. bis 13. September

«Dot-Painting» vom 18. bis 21. Juni

«Paar-Gruppe» – jederzeit, wenn sich 2 bis 3 Paare anmelden.

### **Programm:**

- Anreisetag: Willkommens-Drink am Nachmittag  
Kennenlernen des Bootes  
Vorstellungsrunde  
Abendessen
- Reisetage: Gemeinsame Mahlzeiten  
Viel Ruhe für dich  
Eventuell gewähltes Programm  
Einfache Abendmeditation
- Abreisetag: Abschlussrunde  
Mittagessen  
Abschied



Die Fahrtstrecken – Dauer täglich zwischen 1 und 4 Stunden – entscheiden wir nach Lust und Laune. So ergibt sich jederzeit die Möglichkeit für einen Spaziergang an Land oder in den nächsten Ort – als Auszeit für dich alleine oder in Begleitung.

Wir legen über Nacht meist am Ufer in der freien Natur an.

Du bist gerne eingeladen beim An- und Ablegen und in den Schleusen zu helfen und auch mal als Käpt'n zu versuchen.

### **Preis:**

Ab 790.–EUR / 870.– CHF pro Person für 4 Tage (3 Nächte).

Für Frühbucher (bei Buchung bis 31. Dezember 2020) und Wiederholer gibt es einen Nachlass von 10%.

Der Preis beinhaltet Übernachtung im Doppelzimmer, Vollpension, alle Getränke (abends auch Bier und Wein), alle Gebühren (nicht inbegriffen sind: individuelle Hin- und Rückreise, Ausflüge, zusätzliches Einzel- oder Paar-Coaching zu je 90.– EUR / 100.– CHF).

**Einführungs-Angebot für 2020: Bring noch drei Freunde mit – dann bist du gratis dabei!**



## Preis für Aktiv-Reisen:

Ab 940.– EUR / 1030.– CHF pro Person für 4 Tage (3 Nächte) für

«**Französisch Kochen mit Marc**»: du stehst mit Marc in der Küche und erfährst Tipps und Tricks: so lernst du z.B. Artischocken mit Dipp kennen, Coq au vin, raffinierte Salate, Vorspeisen usw. kochen.

«**Kraftsteine oder Mandalas mit Dot-Painting**»: du lernst die Punktmal-Technik kennen, bekommst Inspirationen für Symbole, Mandalas und Farbgestaltung und kommst so sehr rasch in eine meditative, innere Ruhe.

«**Paar-Gruppe**»: Wenn du als Paar kommen magst, bringe doch noch ein oder zwei befreundete Paare mit. Es gibt jeden Vormittag eine Einheit von 2 Stunden in der Gruppe mit Austausch und auf euch abgestimmten Übungen. So wird eure Freundschaft auf eine neue, intime Ebene gehoben. Oder seid ihr offen dafür, mit euch unbekannt Paaren eine äussere und innere Reise zu unternehmen?

Natürlich gibt es unser «Herz-Stück», das «**Paar-Spezial**» noch immer im Angebot. Nur ihr beide seid unsere Gäste – mit ganz persönlicher Betreuung. Marc's Kulinarik und meine Paar-Coachings ermöglichen ein entspanntes Auseinandersetzen mit eurer Beziehung in ruhiger Umgebung, dahingleitend in der Natur. Und ihr habt das Hausboot ganz für euch allein.

Wir bieten so gerne die ursprüngliche Paar-Reise weiter an, da wir erleben konnten, wie sehr das eine Partnerschaft beflügeln kann. Insgesamt 6 Coaching-Stunden sind vorgesehen – egal ob in drei Tagen oder länger.

«**Paar-Spezial**» - ab 1'250.– EUR / 1'360.– CHF pro Person für 4 Tage (3 Nächte) – wirklich all-inklusiv heisst mit Ü/VP, alle Getränke, sechs Paarcoaching-Stunden sowie ein erstes Skype-Gespräch, um euer Thema kennen zu lernen.

**Wir freuen uns darauf, mit euch diese inneren und äusseren Reisen zu machen!**

**Christina und Marc**



### Christina Frischherz

christina@frischherz.net  
0043 699 17 58 01 15  
www.frischherz.net

Mag. (Pharmazie)  
Dipl. Lebens-, Paar- und Sexualberaterin  
Eigene Praxis in der Schweiz

Geb. 1958  
zwei Töchter und ein Enkelsohn  
wieder verheiratet  
mit Marc seit Mai 2017



### Marc Lombard

mail@marclombard.ch  
0041 79 249 15 33  
www.marclombard.ch

Eigene Beratungsfirma  
Geschäftsleitung Bildungswerkstatt  
Bergwald  
Gastwirtschafts-Patent (Schweiz)  
Motorbootführerschein  
Koch aus Leidenschaft

Geb. 1957  
wieder verheiratet mit  
Christina seit Mai 2017

## «ins Fliesen kommen...»

### Verbindliche Anmeldung

Name, Vorname
Adresse
PLZ, Ort
Telefon
E-mail
Wunschtermin
Bemerkungen
Datum und Unterschrift

### Anmeldung

Die verbindliche Anmeldung kommt zustande, wenn das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular per Mail an [christina@frischherz.net](mailto:christina@frischherz.net) gesendet und die Anmeldegebühr von 100.– EUR pro Person eingegangen ist.

Österreich:

Erste Bank IBAN AT75 2011 1285 2612 1400, BIC GIBAATWWXXX lautend auf Christina Mürwald,

Schweiz:

Postkonto 30-47249-1, IBAN CH86 0900 0000 3004 7249 1 lautend auf Marc Lombard

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Sollte der von Ihnen gewählte Termin bereits ausgebucht sein, verständigen wir Sie umgehend und benachrichtigen Sie, wenn ein Platz frei wird.

### Rücktritt

Sie können bis drei Wochen vor Beginn (es gilt das Empfangsdatum bei uns) schriftlich von Ihrer Anmeldung zurücktreten. Die Anmeldegebühr wird nicht rückerstattet.

Bei späterem Rücktritt wird die gesamte Gebühr fällig, außer Sie benennen geeignete Ersatzteilnehmer. Sollten wir eine Reise absagen müssen, so haben Sie Anspruch auf volle Rückerstattung der bereits bezahlten Gebühren.

### Allgemeine Teilnahmebedingungen

Die Teilnahme ist freiwillig. Sie tragen die volle Verantwortung für sich selbst und ihre Handlungen inner- und außerhalb des Bootes. Für verursachte Schäden kommen Sie selbst auf und stellen uns von allen Haftungsansprüchen frei.

Der Kapitän ist gegenüber den Teilnehmern für die Dauer und im Rahmen der Reise alleine weisungsbefugt. Bei erkennbaren gesundheitlichen oder psychischen Problemen, bei denen eine Gefahr für sich selbst oder andere nicht ausgeschlossen werden kann, behält sich der Veranstalter jederzeit das Recht vor, die Reise abzubrechen und teilnehmende Personen gegebenenfalls vom Boot zu weisen. Im Falle von höherer Gewalt (z.B. Naturkatastrophen wie Hochwasser, Sturm etc.) behält sich der Veranstalter vor, einen anderen Durchführungsort zu wählen. Die Teilnahmegebühren werden in diesen Fällen nicht rückerstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Wir möchten auch darauf hinweisen, dass unsere Reise kein Ersatz für medizinische oder psychiatrische Behandlung ist. Wenn Sie körperlich oder psychisch nicht voll belastbar sind, sich in einem angegriffenen Gesundheitszustand befinden oder unter medikamentöser Behandlung stehen, so bitten wir Sie, uns umgehend darüber zu informieren.

Eine Krankenversicherung, die alle medizinische Kosten in Frankreich deckt, ist Sache der Teilnehmenden und wird dringend empfohlen. Versichern Sie sich vor Abreise, dass Ihr Versicherungsschutz gewährleistet ist.