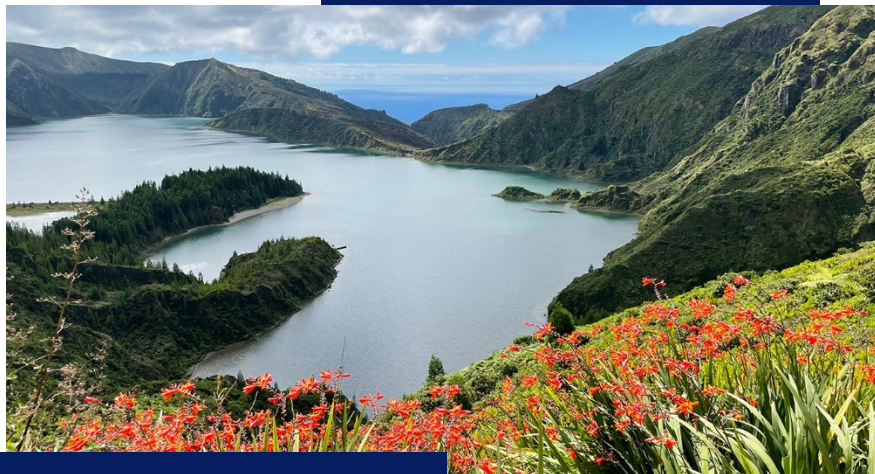


# CARIBOU AZORES



***Aufwind im Atlantik***  
Erfahrungswoche für  
**Trauernde**

**13.-20. Juli 2024**

*Die Trauer ist wie ein Ozean: Sie kommt in Wellen, wie Ebbe und Flut.  
Manchmal ist das Wasser ruhig, und manchmal ist es überwältigend.  
Auf dem Weg zur Heilung können wir schwimmen lernen.*

*Autor unbekannt*

**Creative explorers!**  
[www.caribou-azores.ch](http://www.caribou-azores.ch)

Das Ziel von **Caribou Azores** als gemeinnütziger Verein ist es, Menschen in der gleichen Lebenssituation, wie **Trauernde**, bei herausfordernden Übergängen im Leben (oder bei anderen *Transitionen*, beispielsweise von einer *lebens-limitierenden Krankheit Betroffene*), mit einer **Erfahrungswoche mit ganzheitlichem Ansatz** auf der Azoreninsel São Miguel zu unterstützen.

**Aufwind im Atlantik** bringt **Trauernde/ Witwen/Witwer** im Sommer in einem historischen Gästehaus voller Symbolik in Vila Franca do Campo zusammen. (Wochenplan auf der *Caribou Azores Website*)

Durch tägliche «Impulse» als Diskussionsgrundlage sprechen wir die Trauerzeit mit ihren verschiedenen Phasen an:

- Schmerz und Bedauern • langsames Loslassen
- Würdigung des Gewesenen • Sinn im neuen Kapitel des Lebens • Schritte wie die Lebensgeschichte (ganzheitlich) weitergehen könnte...



*Es ist jeweils ein Versuch Dinge auszusprechen, die über gewöhnliche Worte hinausgehen, dabei mit dem Herzen zu «sehen», wie es Antoine de Saint-Exupéry im **Petit Prince** ausdrückte.*

## Weshalb die Azoren?

Die physische Ferne von anderen Kontinenten ermöglicht hier auf São Miguel einen gewissen "headspace" (*mentaler/ geistiger Freiraum*) für inspirierende Erfahrungen. Diese Insel, wo die Kraft der Erde greif- und spürbar ist, bietet eine beeindruckende Kulisse, um das Verständnis für Zusammenhänge zu vertiefen und Aha-Effekte zu erzielen; dies dank ganzheitlichem Ansatz durch die fünf Kernkapazitäten.

## Weshalb heisst der gemeinnützige Verein *Caribou Azores*?

Die indianischen Ureinwohner hielten das *Caribou*, ein Rentier, für heilig. Und wenn sie ein *Caribou* jagten, nutzten sie *jeden Teil* davon, weil sie sich Mutter Erde verpflichtet fühlten. Sie konnten aus jedem Teil etwas machen, das für sie und die Gemeinschaft wichtig und wertvoll war.

Wäre es sinnvoll, wenn auch wir Menschen ALLE unsere *fünf Kernkapazitäten* nutzen würden?



## Was sind die fünf Kernkapazitäten?

Unser ganzheitlicher Ansatz:

- **physisch** die vielseitige Hauptinsel São Miguel inmitten des Atlantiks mit ihren malerischen Klippen, Wasserfällen, nebligen Vulkanen und beeindruckenden Kraterseen sowie warmen Quellen  **kreativ**  zu entdecken und die Kraft der Erde zu spüren und zu erfahren – und dadurch
- **emotionale** Erinnerungen zu kreieren, so lebhaft, dass Sie die Meeresbrise noch lange riechen und so Teile Ihres  **kreativen**  inneren Kindes zurückzuerobern
- **mental** tiefgründige Gespräche mit anderen Gästen einzugehen und während den täglichen Impulsen neue Ideen zu reflektieren – ein freudiger,  **kreativer**  und  **bewusster**  Lernprozess
- **spirituell** zunehmend mehr der Gegenwart des «*Hier und Jetzt*» in den Elementen, der Natur, den anderen Teilnehmenden, dem eigenen Selbst und dem «Universellen/Göttlichen» zu begegnen und durch tiefe  **kreative**  Verbindung neue Tore und Räume zu öffnen
- ...denn das  **Kreative**  ist in «All-em»...

*Man sieht die Sonne langsam untergehen und erschrickt doch, wenn es plötzlich dunkel wird.  
Wenn die Sonne des Lebens untergeht,  
leuchten die Sterne der Erinnerung,  
denn Menschen gleichen Sternen,  
sie leuchten noch lange nach ihrem Erlöschen.*

*Autor unbekannt*



## Direktflüge nach Ponta Delgada

✈ Montag und Freitag ab Zürich

## Gastgeber

Caribou Azores wurde von uns Geschwistern ins Leben gerufen. Nach fünf Jahrzehnten initiierten wir als Bruder und Schwester die zweite Hälfte unseres Lebens während eines Aufenthalts auf den Azoren. Wenn wir über die Zukunft und den Weg nach vorn nachdachten, schien es natürlich, dass wir unsere lebenslange Suche ausweiten sollten, indem wir anderen Menschen die Möglichkeit geben, in einer sinnstiftenden Umgebung, sich selbst und einander näher zu kommen. Menschen zusammenzubringen, liegt in unserer DNA.



Wir freuen uns auf Sie und laden Sie ein, uns zu kontaktieren:  
Regula@caribou-azores.ch • Urban@caribou-azores.ch

Caribou Azores  
c/o Regula Waltenspül  
Limmatstrasse 159  
8005 Zürich

**Creative explorers!**  
www.caribou-azores.ch

Caribou Azores  
Gemeinnütziger Verein  
UID: CHE-238.540.079