

Achtsamkeit, Natur & Stille

Kraftvoll im Einklang mit den Elementen SEIN



Mosaiksteine
für persönliche
Entwicklung

29.06. – 01.07.2018
in Schalkham - Allersbach

Anmeldung bis 20.04.2018

Haben Sie Lust auf ein Kraftpaket aus Achtsamkeit, Natur und Stille?
Sich einzulassen auf den Moment und ihn mit allen Sinnen wahrzunehmen?
Innezuhalten, zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken, und dabei aufzutanken?
Zu spüren wie es sich anfühlt, im Einklang mit der Natur und sich selbst zu sein?
Auf ein Wochenende, an dem es nur um eines geht: Um Sie selbst?

Die Natur bietet unendliche Möglichkeiten, sich und anstehende Themen aus immer wieder neuen Blickwinkeln wahrzunehmen. Sie spiegelt uns Wachstum, Veränderung, Vollkommenheit und alle Facetten unseres Seins. Sich mit den Elementen zu verbinden, kann uns den Weg zu unserer wahren inneren Kraft zeigen und uns unterstützen, diese zur Entfaltung zu bringen.

An diesem Wochenende begeben wir uns auf eine **Reise durch die Elemente**.

Jedes Element spiegelt einen Aspekt unserer selbst:

Die **Luft** den **mental**en, das **Wasser** den **emotional**en, das **Feuer** den **spirituellen** und die **Erde** den **körperlichen**.

Jedem der Elemente werden wir in diesen Tagen Aufmerksamkeit schenken. Verschiedene Meditationen, Körperübungen und Einheiten aus dem bekannten 28 Tage Soul-Coaching® Programm werden diese Reise durch die Elemente begleiten. Daneben wird es auch eine stille Phase für inneren Rückzug geben.

DER SEMINARORT

Das Seminar findet im **HerzKulturHof in Allersbach**, 6 km von Vilsbiburg statt. Der liebevoll renovierte Bauernhof ist ein Ort, der für Klarheit steht und viel Raum für Ihr Innerstes lässt. Umgeben von einem großen Garten mit Teich und unterschiedlichen Plätzen, die zum Verweilen einladen, bildet er einen wunderbaren Rahmen, um sich sich selbst zuzuwenden. Lichtdurchflutete Räume, natürliche Materialien und die offene Bauweise machen den HerzKulturHof zu einer Wohlfühl-ase für die Seele. Schreiner gefertigte metallfreie Zirbenholzbetten sorgen für Entspannung und erholsamen Schlaf. Wir werden mit vegetarischen, hausgemachten Mahlzeiten versorgt. Da wir den HerzKulturHof an diesem Wochenende exklusiv genießen dürfen, haben wir – frei von Ablenkungen durch andere Seminargruppen - die Möglichkeit, ganz bei uns zu sein.

DIE SEMINARLEITUNG

Christine Schuhbeck, Persönlichkeitstrainerin & Coach

Achtsamkeitslehrerin, ARBOR
Neurographik-Spezialistin, Institut für Analytical Coaching
Soul Coach®, Denise Linn/USA
Certified LIFO®-Practitioner, Zusatzlizenz Work-Life-Balance, LPC
Mitglied der DGTA, Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse
Mitglied beim Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

„Die Natur in ihrer Vollkommenheit spiegelt uns alle Aspekte unseres Seins. Sie gibt uns Antworten auf die unterschiedlichsten Lebensfragen und unterstützt uns bei unserer persönlichen Entfaltung - mental, emotional, spirituell und physisch.“





DER ABLAUF

Freitag:

17.00 Uhr Anreise, Check-in
18.00 Uhr gemeinsames Abendessen
19.00 Uhr Kennenlernen, Erwartungen und Einstimmung auf die gemeinsame Zeit, Meditation

Samstag

8.00 Uhr Körperentspannungsübungen, je nach Witterung im Freien
8.30 Uhr Frühstück
9.30 Uhr Seminarbeginn
Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Übungen u.a. aus dem Soul Coaching® 28 Tage Programm zu den Elementen Luft und Wasser
12.00 Uhr Mittagspause
14.00 Uhr gemeinsame Meditationen und Übungen zum Element Feuer
18.00 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Abendmeditation, gemeinsames Trommeln und Feuerritual nach Sonnenuntergang (bei entsprechender Witterung)

Sonntag

8.00 Uhr Körperentspannungsübungen, je nach Witterung im Freien
8.30 Uhr Frühstück
9.30 Uhr Meditation, Achtsamkeitsübungen und Übungen zum Element Erde
12.00 Uhr Mittagessen
13.00 Uhr Übungen zum Element Erde, Austausch und Reflexion
Beenden des Wochenendes mit kraftvoller Abschlussmeditation
16.00 Uhr Ende des Seminars



BITTE BRINGEN SIE MIT

Bequeme, wetterfeste Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kopfkissen und etwas zum Schreiben

DIE TEILNEHMERZAHL

Maximal 10 Personen

DIE ADRESSE DES VERANSTALTUNGSORTES

HerzKulturHof

Allersbach 4
84175 Schalkham - Allersbach

Da der Seminarort ein Ort des inneren Rückzugs ist, gibt es im Haus kein Telefon und keine Internetverbindung. Handyempfang ist grundsätzlich möglich. Zur Unterstützung des zur Ruhe Kommens wird jedoch empfohlen, auf Telefonieren und Kommunikation über Smartphone zu verzichten.



KONDITIONEN UND LEISTUNGEN

DER SEMINARPREIS

- Preis:** € 330,- inkl. MWST pro Teilnehmer
- Anzahlung:** € 180,- bei Anmeldung, um den Platz fix zu reservieren
- Restzahlung:** € 150,- bis 20. April 2018
- Stornogebühren:** 50 % bis 05. April 2018
80 % bis 05. Mai 2018
Danach fällt der gesamte Seminarpreis von € 330,- an.

Der Seminarplatz ist gesichert, wenn die Anzahlung gleichzeitig mit der Anmeldung erfolgt und der gesamte Seminarpreis bis 20. April eingegangen ist.

Für einen evtl. Krankheitsfall empfiehlt sich der Abschluss einer Reise-/ Seminarrücktrittversicherung.

DIE UNTERBRINGUNG

Die Unterkunft wird mit der Anmeldung reserviert und von Ihnen vor Ort bezahlt (Barzahlung).

Preise für Übernachtung/Nacht und Person

- Zweibettzimmer: € 45,-
Dreibettzimmer: € 45,-
Vierbettzimmer: € 40,-

Einzelzimmer: € 55,- (Verfügbarkeit wird auf Wunsch mit dem HerzKulturHof abgeklärt)

zzgl. Pauschale für die Endreinigung € 25,-/Person

DIE VERPFLEGUNG

Die Verpflegung umfasst vegetarische, hochwertige hausgemachte Vollverpflegung:

Frühstück, 3-gängiges Mittagessen und 2-gängiges Abendessen

Zusätzlich können Espresso, Cappuccino etc. sowie Schokolade und kleine Knabbereien jederzeit im Shop geholt und zum Schluss bezahlt werden.

Preis für Vollverpflegung (Fr: Abendessen, Sa : Frühstück, Mittag-/Abendessen, So: Frühstück, Mittagessen)
€ 70,- - € 90,-/ Person (abhängig von der Gruppengröße)





VERBINDLICHE SEMINARANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich zum Seminar „**Achtsamkeit, Natur & Stille**“ mit Christine Schuhbeck vom 29.06. – 01.07.2018 im HerzKulturHof, Schalkham - Allersbach, an.

Name: _____

Adresse: _____

Telefon/Mobil: _____

E-Mail: _____

Die Übernachtung im HerzKulturHof wird bei Anmeldung verbindlich reserviert. Die Bezahlung erfolgt durch den/die TeilnehmerIn vor Ort. (Barzahlung).

Zahlungskonditionen:

Seminarpreis:

€ 330,- inkl. MWST pro Teilnehmer, € 150,- bei Anmeldung, Restzahlung bis 20. April 2018
Stornogebühren : 50 % bis 05.04.2018, 80 % bis 05. Mai 2018
Danach fällt der gesamte Seminarpreis von € 330,- an.

Preise für Übernachtung/Nacht und Person:

Zweibettzimmer: € 45,-, Dreibettzimmer: € 45,-, Vierbettzimmer: € 40,-
Einzelzimmer: € 55,- (Verfügbarkeit wird auf Wunsch mit dem HerzKulturHof abgeklärt)
zzgl. Pauschale für Endreinigung € 25,- /Person

Preis für Vollverpflegung/Person:

Fr: Abendessen, Sa: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, So: Frühstück, Mittagessen insg. € 70,- - € 90,-

Bankverbindung:

Christine Schuhbeck
HypoVereinsbank, Member of UniCredit,
IBAN: DE85700202706410699220, BIC: HYVEDEMMXXX

Haftungsausschluss:

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Als SeminarteilnehmerIn bin ich für meine Gesundheit und mein Eigentum selbst verantwortlich.
Ich bestätige mit meiner Anmeldung zum Seminar „Achtsamkeit, Natur & Stille“, dass ich psychisch und physisch in der Lage bin, an diesem Seminar teilzunehmen und im Zweifelsfall meinen behandelnden Arzt konsultiere.
Dies gebe ich der Seminarleitung im Vorfeld bekannt.

Ort, Datum

Name in Druckbuchstaben und Unterschrift
