

ACHTSAMKEIT HOCH 3

Achtsame Auszeit am Ammersee



 **mosaik**
PERSÖNLICHKEIT & LEBENSRAUM

18.09. – 20.09.19

Anmeldung bis
30. Juli 2019

ICH BIN DANN MAL DA...

Achtsamkeit hoch 3 – das sind 3 Tage raus aus der alltäglichen Routine, den üblichen Verpflichtungen und Verantwortungen. Jedoch nicht, um „dann mal weg“, sondern vielmehr, um „ganz da zu sein“. Ganz da im Moment, ganz da bei dir selbst, ganz da, um das Leben in seiner ganzen Fülle wahrzunehmen. Das Seminar lädt ein zum Innehalten, Spüren, Reflektieren, Austauschen und gibt Impulse, wie du auch in stürmischen Zeiten gut für dich selbst sorgen kannst.

WAS DU ERWARTEN DARFST

Das Seminar findet im Fortbildungszentrum Riederau am Ammersee statt. Idyllisch gelegen mitten im Grünen mit direktem Blick auf den See ist es ein Ort der Ruhe, des Rückzugs und der Kreativität.

Wir haben das wunderbare Landhaus für unsere Gruppe alleine zur Verfügung.

Meditieren auf der Galerie, Qi-Gong am bezaubernden Teich, Achtsamkeitsübungen, Naturmeditationen, Achtsamkeitsspaziergänge und die eigene Verbundenheit zur Natur und den Elementen spüren, nach dem Abendessen die letzten Sonnenstrahlen auf der Terrasse genießen, dem Konzert der Vögel lauschen und den Abend vor dem offenen Kamin ausklingen lassen.

Wenn sich das für dich verlockend anhört, dann freue ich mich, wenn du dabei bist.

SEMINARZEITEN UND PREISE

Beginn 18.09.2019 10.00 Uhr, Ende am 20.09.2019 15.00 Uhr

Seminarpreis € 360,-- inkl. MWST

Übernachungskosten/Verpflegung: ÜN/Fr € 58,--, Verpflegung € 59,--*/€ 43,--**

* Mittag-/Abendessen und 2 Kaffeepausen, **Mittagessen und 2 Kaffeepausen (Abreisetag)



MEHR ALS DIE SUMME SEINER TEILE

Die Kombination ICH – MIT ANDEREN – NATUR ist ein Powerpaket, um zu sich selbst zu kommen, aufzutanken und mehr Gelassenheit zu entwickeln.

- Dir der eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse bewusst werden
- Die Natur als Kraftquelle erleben und spüren, was dir gut tut
- gemeinsames Üben und Austauschen - voneinander profitieren
- Impulse für den Alltag mitnehmen



WIR FREUEN UNS, DICH ZU BEGLEITEN



CHRISTINE SCHUHBECK | Trainerin
Persönlichkeitstrainerin
Achtsamkeits-/MBSR-Lehrerin



PETER THOMETZKI | Gast
Naturcoach
Jäger und Förster

ACHTSAMKEIT HOCH 3 ist ein Seminar der Marke 

In Nature & Soul® Seminaren erlebst du

- Die Natur als Erfahrungsraum und Kraftquelle für dein Wirken und Sein
- unterschiedliche Blickwinkel – neue Sichtweisen
- ausgewählte Orte und Locations
- bereichernde Gäste und Events

ANMELDUNG

MOSAIK Persönlichkeit & Lebensraum
info@mosaik-schuhbeck.de, 089 80 20 05, 0170 165 86 08
www.mosaik-schuhbeck.de