



Seminar



Kraft schöpfen

Entspannen, genießen, loslassen
am Glubigsee.

Energie für die Seele

Das Zentrum für Innovationsforschung „Altes Postheim“ liegt still am Ende eines Waldweges am Glubigsee am Rande der Gemeinde Wenisch Rietz, etwa 1 Stunde von Berlin entfernt. In dieser Umgebung lassen Sie Ihre Seele ankommen und Sie finden Abstand zum Großstadttrubel. Ihr Körper, das brave Tragtier Ihrer Seele, erhält, wonach er verlangt: Energie.

Mit Yoga und Meditation am Morgen wecken wir den Tag und uns selbst auf. Den Abend lassen wir mit Yoga Übungen, Sauna und einen Blick in den Kamin oder Lagerfeuer ausklingen und Erfahrenes kann sich setzen. Am Tage erhalten Sie Impulse, wie sie eine ausgewogene Balance zwischen erhöhter Geschwindigkeit und „Herunterschalten“, zwischen beruflichen Anforderungen und privaten Wünschen, zwischen persönlichen Lebenszielen und gelebter Realität erreichen können.

Methodik

Impulsreferate, Gruppen- und Einzelarbeit, Moderation, Bewegungs- und Entspannungstechniken, Spaßpausen, praktische Übungen.

Aus dem Inhalt

- Stressbewältigung durch Work-Life-Balance
- Eintritt in die Wellness Landschaft des Natur parks Dahme Heidesee durch Nordic Walking, Joggen oder Spaziergänge
- gemeinsame Teezeremonien
- Entwicklung eines persönlichen Handlungsplanes
- Spaß
- Gesundheitscoaching: Ernährung, Bewegung, Entspannung
- Einführung in die Meditation

Referenten



Jan Dunkel
Heilpraktiker und Coach



Regina Raabe
Trainerin

Termine

17. - 19. September 2010

29. - 31. Oktober 2010

Jeweils Freitag 18 Uhr bis Sonntag 14 Uhr

Teilnehmer

6 - 12 Personen

Trainer

Jan Dunkel und Regina Raabe

Teilnahmegebühr

350 EUR zzgl. MwSt.
inkl. vegetarische Vollpension,
exkl. Anreise und Unterbringung
EZ-Preis 45 EUR pro Nacht

Anmeldung

Sareghis GmbH Spiritual Manager

Telefon +49-30-284879-0

Telefax +49-30-284879-79

post@spiritualmanager.com

www.spiritualmanager.com