

Spuren Wechsel



Eine Ressourcenzeit für Frauen am wunderschönen Weissensee mit Wellness für Körper, Seele und Geist

- Sensibilität für den eigenen Körper wiederentdecken
- Möglichkeiten von individuellen Bewegungs- und Entspannungsvarianten ausprobieren
- Sich genussvoll in der Natur bewegen
- Vergangenes reflektieren und ordnen
- Neue Wege entdecken und Umsetzungsmöglichkeiten kreieren
- Geschmeidigkeit und Elastizität für den Umgang mit herausfordernden Situationen entwickeln
- Konkrete Anker für die Umsetzung mit nach Hause nehmen

Programm: Wohlige Körperübungen stärken die Wahrnehmung für den eigenen Körper, für seine Sensibilität und Kraft.

Achtsame Bewegung in der Natur bringt Ruhe und Gelassenheit in unseren Geist, die kraftvolle Natur des Weissensees wirkt heilsam und stärkend.

Durch Symbole, Rituale und Imaginationen nehmen wir Kontakt zu unserer Intuition auf, können Vergangenes ordnen, nicht mehr Nötiges loslassen und uns neu für die nächste Zukunft ausrichten. Zudem vervollständigen genügend Ruhezeiten, der stärkende Austausch in der Gruppe, das köstliche, gemeinsame Essen, sowie Tanz und Gute-Nacht-Geschichten die stärkende Wellness Zeit am Weissensee.

Termin: Freitag, 6.9.2019, 14:00 – Montag, 9.9.2019, 13:00

Preise: € 330,- pro Person

Urlaubsort: Naturpark Weissensee, Hotel Kolbitsch, Oberdorf 6, www.hotel-kolbitsch.at

Übernachtung und Verpflegung im Hotel Kolbitsch am Weissensee ist direkt zu buchen

Preise von € 75,- bis 83,- pro Tag und Person

Seminarleitung: Barbara-Maria Angerer, MSc

Beratung, Coaching, Supervision, Tanz- und Bewegungstherapie, Integral Somatic Psychologie

www.barbaramariaangerer.com; beratung@barbaramariaangerer.com, Tel. +43 664 47 08 277

9020 Klagenfurt, Pfarrplatz 5/7; 8010 Graz, Schillerstraße 6

Wird im Ausmaß von 32 Einheiten als Gruppenselbsterfahrung zur Ausbildung von Lebens- und Sozialberaterinnen anerkannt.