

Raus aus dem Alltag - Mit Körper und Geist in Bewegung kommen

Auszeit für ZWEI im Hofgut Hafnerleiten

Eine regenerierende und inspirierende AUSZEIT vom beruflichen Alltag

Durchatmen. RAUM und ZEIT gewinnen. Neue Kraft und Energie tanken.

Den RHYTHMUS der – eigenen – Natur spüren. Die ‚Welle reiten‘ lernen statt gegen den Strom zu schwimmen.

Einfach hier SEIN. Ohne Druck und Verpflichtung, nur Dir selber gegenüber.

Das Leben SPÜREN und GENIESSEN. Mit allen SINNEN.

Zu ZWEIT am EIGENEN wachsen. JETZT.

In Ihrer Auszeit zu zweit erhalten Sie wertvolle Impulse aus der Jahrtausende alten Weisheitslehre des Yoga und Ayurveda sowie der modernen westlichen Ernährungswissenschaft.

Sie lernen Methoden, die Ihnen zu mehr GELASSENHEIT, WERTSCHÄTZUNG und ACHTSAMKEIT verhelfen. Nachmittags und abends haben Sie die Gelegenheit, die Inhalte sofort anzuwenden und in einen gemeinsamen Austausch zu gehen.

Inhalte

- Leben im JETZT – Achtsamkeit für erfüllendes Leben
- Den FOKUS auf das Wesentliche halten
- STRESSmanagement und Burnoutprophylaxe aus westlicher und ayurvedischer Sicht
- Die eigene HALTUNG – Körperhaltung und innere Haltung
- Eigene RESSOURCEN wieder finden und stärken
- Der WERT des Miteinanders
- ERNÄHRUNG als „Stress-Killer“
- NATUR erleben und natürlich neue Energie schöpfen

Ergänzend

Wander-Coaching, Yoga-Coaching, ayurvedische Gesundheitsberatung, Yoga-Einzelstunden (optional vor Ort zu buchen)

Ablauf

- Täglich morgens von 7:30 - 9:00 Uhr Morgen-Yoga
- Vormittags Impulseinheit mit praktischen Tools (10:00 – 13:00 Uhr)
- Nachmittags Zeit zur eigenen und gemeinsamen Reflexion, zur Erholung und Regeneration, für Spaziergänge und Wanderungen oder vertiefendes Einzel-Coaching und Yoga-Einheiten (keine Vorkenntnisse erforderlich!)

Infos und Anmeldung

Termine	19. - 24. Nov 2017 4. - 9. Mrz 2018
Kursgebühr	490,- €, zzgl. Unterkunft und Verpflegung sowie ggfs. ergänzende Coaching- oder Yoga-Einheiten
Teilnehmerzahl	mind. 6, max. 14 Teilnehmer
Seminarort	Hofgut Hafnerleiten
Kursleitung	Stefanie Wölfl - Yoga-Lehrerin (Europ. Akad. für Ayurveda) - Dipl.-Geografin (Univ.)
Kontakt	tel +49 151 5820 5594 - mail info@ganzgesund.de
Sonstiges	Bitte bequeme Kleidung mitbringen