



Wohlfühl(en)- Wochenende (Retreat)
im Wesertal vom 05.- 07.09.2020

Zeit für Dich...
...Fühlen- Wahrnehmen- Erkennen

In einer kleinen Gruppe bieten wir Raum, um Dich selbst wahrzunehmen und zu spüren. Mit Körperübungen und Meditationen kannst Du auf der Reise nach Innen Dein eigenes Potenzial neu entdecken. Es können Impulse entstehen, die Dir einen neuen Blickwinkel auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verleihen.

Entfalte Dich neu!

Um unsere Energie gut ins fließen zu bringen, haben wir eine Qi Gong Lehrerin eingeladen. Sie wird mit uns Körperübungen im Freien an unserem Gartenteich praktizieren.

Wir freuen uns, wenn Du dabei bist!
Aylin & Peter



Geplanter Ablauf:

Samstag:

- 14.00 Uhr Ankommen und Entspannen
 - 14.30 Uhr Austausch in der Runde
 - 15.30 Uhr Kaffeepause
 - 16.00 Uhr Tanz und Meditation
 - 17.00 Uhr Körperübungen: Was Fühle ich – Was nehme ich wahr?
 - 19.00 Uhr Abendessen
-

Sonntag:

- 10.00Uhr Einfühlen in Qigong- Übung im Garten mit Qigong Lehrerin Jutta
 - 11.30 Uhr Körperberührung – Wahrnehmen –
 - 13.00 Uhr Mittagsimbiss
 - 14.30 Uhr Ich male meinen Körper – Arbeiten zu zweit
 - 16.00 Uhr Kaffeepause
 - 16.30 Uhr Einzelbehandlung nach den Mal – Erfahrungen
 - 18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen (Grillen im Garten, Lagerfeuer)
-

Montag:

- 10.00 Uhr Einstimmung mit Morgenritual und Yogaübung
- 11.30 Uhr Erkenne Deinen Weg
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Verabschiedung

Unser Honorar:

290,00 € + 45,00 € für die Vollverpflegung bei uns im Haus.

Übernachtungsmöglichkeiten bei uns können nach Absprache genutzt werden.

Weitere Übernachtungsmöglichkeiten: Hotel Kronenhof oder Klostermühle

Aufgrund der aktuellen Lage haben wir die Teilnehmerzahl auf 6 Personen begrenzt und behalten uns vor, dass sich mindestens 4 Personen anmelden.

Anmeldung gerne per E-Mail bis spätestens 20.08.2020 - info@amandus-seminare.de

Tel.: 05574 - 9455261