



OFFLINE-Wochenende

Abschalten und Kraft tanken

Ein Wochenende für Körper, Geist und Seele

In dem Wohlfühlambiente vom Kloster Neuenwalde eine Auszeit vom Alltag nehmen, durchatmen und die Kraftreserven wieder auffüllen. An diesem Wochenende gibt es viel Zeit zu sich zu kommen, den Körper wahrzunehmen, die Natur und die bio-regionale Küche zu genießen.

Entspannungsübungen machen den Kopf frei, sanfte Bewegungsübungen lösen die Anspannungen und kräftigen den Körper. Visuelle Achtsamkeit und die Wahrnehmung der natürlichen Umgebung entlasten die Augen von der täglichen Informationsflut.

Wo sind meine Kraftquellen? Wann ist es Zeit innezuhalten? Wie schaffe ich ausreichend Raum für Muse und Erholung? Am Ende des Seminars kennen Sie Methoden für erholsame Auszeiten, die sich im Alltag umsetzen lassen. Sie nehmen neue Energie, Impulse im Umgang mit Stress und einen geschärften Blick für das Wesentliche mit nach Hause.

Die Referentinnen:

Kerstin Meyer, Bewegungstherapeutin und Systemischer Coach
Barbara Brugger, Augentrainerin, Ergonomiefachkraft und NLP-Coach

Zeit: 10./11. Juni 2017 - Beginn Samstag um 10 Uhr und Ende Sonntag um 16 Uhr

Ort: Kloster Neuenwalde, www.kloster-neuenwalde.de

Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen

Seminarbeitrag: € 330,- inkl. Übernachtung im Einzelzimmer und Verpflegung

Frühbucherrabatt bis 31.03.2017: € 290,- inkl. Übernachtung im Einzelzimmer und Verpflegung

Anmeldung bis 28. Mai 2017 an:

Kerstin Meyer, Deichbruchstr. 24, 28207 Bremen oder km@bewegungscoachbremen.de

Ich melde mich zum Offline-Wochenende am 10./11. Juni 2017 verbindlich an:

Name, Vorname: (bitte in Druckschrift ausfüllen)

Tel.:

.....

.....

Adresse:

E-Mail:

.....

.....

Bitte ankreuzen: Vegetarische Verpflegung erwünscht: ja nein

Wirksamkeit der Anmeldung: Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt, Ihr Seminarplatz wird deshalb fest für Sie reserviert. Die Seminargebühr ist mit Erhalt der Anmeldebestätigung fällig. Bitte haben Sie Verständnis, dass die Seminargebühr bei Absage oder Nichterscheinen nur dann erstattet wird, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird oder ein Teilnehmer von der Warteliste nachrückt. **Bitte überweisen Sie den Betrag an: Kerstin Meyer GLS Gemeinschaftsbank eG**

BIC: GENODEM1GLS IBAN: DE24430609672053321800

Ort, Datum **Unterschrift**