



Zurück zur Natur – auf allen Ebenen

Schöpfe Kraft durch das bewusste Erleben der Natur. Nimm deinen eigenen Biorhythmus wieder wahr und lerne deine natürliche Intuition für dich einzusetzen. Komme dem Kern deiner Persönlichkeit etwas näher. Lerne mit Authentizität ein entspannteres und zufriedeneres Leben zu führen.

Der Seminar-Samstag

Seminardauer: 10:00 – 19:00 Uhr (inkl. Pausen)

Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen erlebst du die Natur bei einem geführten Spaziergang im Grünen noch intensiver. Du regenerierst bei professionell angeleiteten Entspannungssequenzen. In den Theorieeinheiten erfährst du interessante Dinge über deinen Biorhythmus, natürliche Ernährung und die Heilkraft der Kräuter.

Der Seminar-Sonntag

Seminardauer: 9:00 – 16:30 Uhr (inkl. Pausen)

In den Sonntag startest du mit einer aktivierenden Yoga - Einheit, die bei gutem Wetter im Freien stattfindet. Im theoretischen Teil kannst du mit Hilfe verschiedener Übungen und einem wissenschaftlich fundierten Persönlichkeitstest etwas mehr über dich selbst erfahren. An diesem Tag geht es um das Thema Authentizität. Außerdem informieren wir dich über die nachweisliche Heilkraft des Waldes und über das Waldbaden, das als anerkannte Heil- und Entspannungsmethode aus Asien aktuell Einzug in europäischen Wellness- und Rehaeinrichtungen hält. Anschließend wirst du den Wald beim praktischen Waldbaden auf einer anderen Ebene kennen und lieben lernen. Du wirst die wohltuende Wirkung der Bäume auf Körper, Geist und Seele ganz bewusst wahrnehmen können.

Kontakt und Buchung

Nimm gerne Kontakt zu uns auf oder buche ganz einfach online unter www.auszeit-baden-baden.com

Referenten



Melanie Jehnes
Heilpraktikerin
Ernährungsberaterin



Kathrin Schäfer
Systemische Beraterin
Mental Coach



Katja Schweizer
Sportwissenschaftlerin
Yogalehrerin

Seminartermin:
21. – 22. September 2019

Veranstaltungsort:
Hotel Magnetberg
Scheibenstraße 18, Baden-Baden

Teilnahmegebühr:
2 Tage pro Pers. € 195,00

10% für early birds € 175,50
(bis 8 Wochen vor Seminarbeginn)



K. Schäfer & K. Schweizer GbR
Lichtentaler Allee 14 B
76530 Baden-Baden

0178 / 146 40 76
auszeit-baden-baden@web.de
www.auszeit-baden-baden.com