



Abschalten, ankommen, Ich sein. Gönn dir ein ganzes Wochenende Auszeit nur für dich. Komm zur Ruhe mit Yoga, Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen. Richte deinen Blick nach innen, um deine Gedanken, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele zu sortieren. Starte voller Kraft und Energie in deine nächste Phase.

### Der Seminar-Samstag

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

Der erste Seminartag steht ganz im Zeichen der Gegenwart. Lerne verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen, die dir langfristig dabei helfen können, dich immer wieder ins Hier und Jetzt zu holen. Verabschiede dich von limitierenden Glaubenssätzen und negativen Erfahrungen aus deiner Vergangenheit, die dich im Hier und Jetzt einschränken und ausbremsen.

### Der Seminar-Sonntag

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

Auch am zweiten Seminartag wirst du immer wieder die Möglichkeit bekommen, ganz bei dir und ganz im jetzigen Moment zu sein. Wir wagen aber auch einen Blick in die Zukunft zu deinen Zielen, Wünschen und Träumen. Schöpfe an diesem Tag Motivation und Kraft, um dein Leben aktiv nach deinen Vorstellungen zu gestalten.

### Referenten



**Kathrin Schäfer**  
Entspannungspädagogin  
Mental Coach  
Systemische Beraterin  
Sozialpädagogin



**Katja Schweizer**  
Sportwissenschaftlerin  
Sport- und Touristikmanagerin  
Yogalehrerin  
Personal Trainer

### Veranstaltungsort

Auszeit - Kursraum im EG  
Hotel Magnetberg  
Scheibenstraße 18

### Termine und Preise

Aktuelle Termine und Preise findest du auf unserer Website

### Kontakt und Buchung

Nimm gerne Kontakt zu uns auf oder buche ganz einfach online unter [www.auszeit-baden-baden.com](http://www.auszeit-baden-baden.com)



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

0178 / 146 40 76  
[auszeit-baden-baden@web.de](mailto:auszeit-baden-baden@web.de)  
[www.auszeit-baden-baden.com](http://www.auszeit-baden-baden.com)