

Deine Zeit für neue Lebenskraft - Psychische Widerstandskraft stärken und neue Lebenskraft schöpfen

Stress, wodurch auch immer erzeugt, „verspannt“ nicht nur unsere Muskeln, sondern auch unsere Seele. Wenn wir dem nicht aktiv entgegenwirken können, „funktionieren“ wir irgendwann nur noch, ziehen uns kraftlos in unser inneres Schneckenhaus zurück und haben keine Kraft mehr uns an unserem Leben zu erfreuen.

In diesem Wochenend-Seminar lernen Sie nachhaltige wirksame Techniken zur Steigerung Ihrer Resilienz und erfahren, wie Sie neue Freude und Kraft für Ihr Leben schöpfen. Wir bieten fundiertes Fachwissen, in Form von Vorträgen, kombiniert mit einer Vielzahl von praktischen, alltagstauglichen Übungen für Körper und Geist.

Seminarinhalte:

- **Zur Ruhe kommen und Energie tanken durch Achtsamkeit und Meditation**
 - Wie Achtsamkeit funktioniert
 - Wie Meditation wirkt
 - Schritt-für Schritt Übungen zu Achtsamkeit und Meditation

- **Lebenskraft durch inneres Gleichgewicht**
 - Was inneres Gleichgewicht bedeutet
 - Und wie wir in diesen Zustand kommen können

- **Entwicklung von psychischer Widerstandskraft (Resilienz)**
 - mit Modulen aus der Yogatherapie,
 - und Modulen aus der Gesprächstherapie

Seminarleitung:



Sabine Hausmann
Yogatherapeutin,
Gesundheitspädagogin,
Heilpraktikerin
Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH)
www.deine-zeit-ulm.de



Elisabeth Stumberger
Trainerin Persönlichkeitsentwicklung
Werteorientierter systemischer Coach
Ausübende der Kunst des japanischen
Schwertkampfes
www.neue-lebenskraft.net

Termin:

1. Oktober bis 3. Oktober 2021
Beginn Freitag 18 Uhr
Ende Sonntagmittag ca. 12.30 Uhr

Ort:

Unser Tagungsort für dieses Wochenendseminar, das **ehemalige Benediktinerkloster Seeon (**Superior Tagungshotel)** liegt eingebettet in die atemberaubende Seenlandschaft nördlich des Chiemsees. **Bitte reservieren Sie rechtzeitig Ihre Übernachtung unter folgendem Link: [Website und Anfahrtsbeschreibung Kloster Seeon Hotel](#)** . Preis für Einzelzimmer pro Nacht incl. Frühstück ca. 92 Euro. Wir haben ein Kontingent von Zimmer für das Seminar reserviert.

Seminarpreis:

Der Preis pro Person für das Wochenend-Seminar beträgt **495 Euro**.
Darin enthalten sind:

- Seminargebühr
- Getränke Tagungsraum
- Kaffee und Kuchen Büfett während der Seminarpausen
- Mittag- und Abend-Essen Samstag
- Mittagessen am Sonntag

Seminar-Anmeldung:

per Mail an mail@elisabeth-stumberger.de

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne unter 08095 873780 zur Verfügung.

Die Kosten für Übernachtung sind nicht enthalten.

Bitte reservieren Sie rechtzeitig Ihre Übernachtung unter folgendem Link: [Website und Anfahrtsbeschreibung Kloster Seeon Hotel](#)

Preis für Einzelzimmer pro Nacht incl. Frühstück ca. 92 Euro.