



GABRIELE NEUMEIER

ist Diplom-Psychologin und unterstützt als selbständige Management-Beraterin, Coach und Meditationslehrerin Menschen im Arbeitsleben in ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Eigene Weiterbildungen u.a. in Transaktionsanalyse, systemischer und provokativer Therapie, Supervision, Improvisationstheater und Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Meditation (MBSR) runden ihren achtsamen, klaren und humorvollen Ansatz ab.

RUTH-MARIA EULERING

ist Richterin und Gestalttherapeutin. Eine ganz besondere Energie und Lebendigkeit kennzeichnen ihre Arbeit als Trainerin; mit Fachkompetenz, Herzlichkeit und Einfühlungsvermögen unterstützt sie die Teilnehmenden, innere Räume zu erschließen.

KURSZEIT:

Ca. 4 Std./Tag

KURSNUMMER:

OUC 16

PREIS:

EUR 910

WO BITTE GEHT ES ZU MIR?

**EINE AUSZEIT FÜR DAS SELBST-
BEWUSSTSEIN - MIT BEWEGUNG,
MEDITATION UND AUSTAUSCH**

24.07.2021 - 31.07.2021

Hast Du oft das Gefühl, Dich anstrengen zu müssen, um den Verpflichtungen Deines Lebens gerecht zu werden? Und eher zu funktionieren als lebendig in Deiner inneren Mitte zu sein? Und fragst Du dich manchmal, woher Du die Kraft, Energie und Freude nehmen sollst, um in vielfältigen Rollen den verschiedenen Herausforderungen im Job und im Privaten oder den Ansprüchen anderer zu gerecht zu werden? Wo bleibst Du - mit Deinen Bedürfnissen, Wünschen und Sehnsüchten? Und wann hast Du Dir zuletzt richtig Zeit genommen für Dich?

In dieser Woche, in diesem Seminar geht es um Dich!

Gönn Dir diese Urlaubswoche als bewusste Auszeit, als eine Zeit ganz für Dich. Mit Raum für körperliche Entspannung, aber auch der Chance, in Ruhe einen Blick „nach innen“ zu richten und eigene Bedürfnisse und Grenzen wieder wahrnehmen zu können.

Wir wollen Körper, Kopf und Herz zusammenbringen. Wir setzen dazu körperorientierte Bewegungs- und Entspannungsübungen ein, wir unterstützen innere Prozesse durch angeleitete Meditationen, Phantasiereisen und achtsamen Austausch zu dem Erlebten.

Es erwarten Dich Tage voll Achtsamkeit, Bewegung und Reflektion, mit inspirierenden Begegnungen in einer wunderschönen Umgebung.

Wir wollen miteinander Zuversicht, Inspiration und Energie tanken und Verbundenheit genießen.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!