

# QUIET MIND

KURSNUMMER: **OUC 32**

KURSZEIT: **ca. 6-8 Std./Tag**

PREIS: **€ 1030**



**INSIDE**  **travel**  
Reisen für dich. Zu dir.

## **Markus Gruber:**

Seit mehr als 14 Jahren inspiriert, begeistert, motiviert und berührt Markus Gruber Menschen, ihr Leben ganzheitlich und in allen Lebensbereichen in die Hand zu nehmen. Zielsetzung seiner Arbeit ist es, Menschen dabei zu begleiten ihren Sinn im eigenen SEIN zu finden.

In seinem Wirken teilt er mit den Menschen seinen eigenen Entwicklungsweg und seine eigenen Erfahrungen. Es fließen Elemente aus dem systemischen Coaching, dem Mental Coaching, der Arbeit als Heilpraktiker für Psychotherapie, dem Achtsamkeits- und Resilienztraining, dem Trance Tanz und der Schamanischen Arbeit, der Arbeit als MBSR-Lehrer, der Reinkarnationstherapie und der systemischen Struktur- und Familienaufstellung mit ein.

**17.09.2022 - 24.09.2022**

Hast Du jemals versucht, auf das Meer hinauszuschwimmen, während eine Welle nach der anderen gegen den Strand brandete? Immer, wenn Du ein Stück vorangekommen warst, brach eine weitere Welle und spülte Dich zurück in Richtung Strand. Dieser ständige Kampf gegen die Wellen führt zu einer schnellen Ermüdung. Vielleicht sagst Du Dir: „Verdammt, das Meer macht es mir aber schwer!“

Doch: Die Wellen sind nicht dasselbe wie das Meer.

Wenn wir dermaßen von der Energie der Wellen und unserem Wunsch hinauszuschwimmen eingenommen sind, dann vergessen wir leicht, dass das Meer weit und geräumig ist. Wenn die Wellen auf uns zu kommen, kann es helfen, unter ihnen durchzutauchen. So kommen wir beim Hinausschwimmen voran, ohne von jeder einzelnen Brandungswelle mitgerissen zu werden.

*Das Meer ist auch während eines Hurrikans unendlich weit und unendlich tief. Unterhalb der Kräfte, die an der Oberfläche wirken, finden wir Stille und Frieden.*

Hast Du den Wunsch Deinen Geist zu beruhigen, um Deine weise innere Stimme wieder klar zu hören?

Möchtest Du Dein Leben glücklich, sinnerfüllt und im Flow genießen?

Wie wäre es, vom ständigen Tun wieder in einem Zustand von „einfach SEIN“ anzukommen?

In der Seminar-AusZeit „Quiet Mind“ erinnerst Du Dich daran, dass Du das ganze Meer bist und nicht nur die Wellen. Du beruhigst mithilfe von unterschiedlichen Formen der Meditation und Innenschau Deinen Geist. Die befreende Wirkung von systemischer und bioenergetischer Arbeit unterstützt Dich dabei, Kraft zu tanken und Dich klar und bewusst auf Deinem Lebensweg (neu) auszurichten.

Ziel des Seminars ist es, Dich von der Stille in Dir und den darin verborgenen Antworten auf Dein SEIN finden zu lassen.

Jenseits von jeder Ablenkung und losgelöst von Deinem Alltag hast Du die Möglichkeit, ganz bei Dir anzukommen.

- Du beginnst damit, Deinen alten „Lebensballast“ hinter Dir zu lassen.
- Du erkennst Dich in Deinem wahren SEIN

Mit diesen Erkenntnissen und voller Klarheit kreierst Du Deine Lebensvision der Zukunft.

## INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteilten Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))

Gegen Aufpreis:

- ➔ DZ zur Alleinbenutzung: 50 € - 100 € pro Person & Woche
- ➔ Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 20 € pro Person & Woche
- ➔ Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
- ➔ Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 70 € pro Person & Woche

- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu