



Auszeit Natur Achtsamkeitsseminar für Frauen vom 14.-16.10.2022

**Seminarhaus Selbstgemacht
Vogtland/Thüringen**



Wann hast Du das letzte Mal etwas nur für Dich gemacht? Drück die Pausetaste, nimm Dir Zeit für Dich und komm in Deine Fülle - weil Du es Dir wert bist!

Beschenke Dich selbst mit einer Auszeit in der Natur. Finde Erholung und lass den Alltag los. Die Verbindung zur Natur ist wichtig für unsere körperliche Gesundheit, unsere seelische Stabilität, eine gute Work-life-Balance und die Bewältigung von Krisen.

Die vielfältige und reizvolle Landschaft im Vogtland/Thüringen lädt zum Entspannen und Abschalten ein. Du hast die Möglichkeit am See zu verweilen, dem Bach zu lauschen, durchs Tal zu wandern oder im Wald zu meditieren. Beim Beobachten der Natur kannst Du Deinen Geist beruhigen und Energie schöpfen.

Achtsamkeit üben in und mit der Natur.

Mit naturgestützten Achtsamkeits- und Sinnesübungen lernst Du auf natürliche und freudvolle Weise, Stress abzubauen und zu Dir selbst zu kommen.

Die Natur ist eine kraftvoll Inspirationsquelle.

Du kannst Deine natürliche Kreativität in gestalterischem Tun mit und in der Natur entfalten und fließen lassen. Wir laden Dich ein, Deiner Intuition bei Landart und Mandala zu folgen. So kannst Du Deinem inneren Kind Raum geben und den weiten Naturraum spielerisch erkunden.

Die Natur ist voller Klänge.

Wo steckt überall Musik drin? Welche Geräusche umgeben Dich? Wie klingt der Wald? Welche Sounds kannst du selbst kreieren? Spür die Freude beim ursprünglichen Grooven, Tönen und Mantra singen. Lass deine Stimme schwingen und mach dich locker beim Tanzen und Bewegen.

Gönn dir ein Wochenende voller Leichtigkeit. Im Kreis von Frauen kannst Du Dich austauschen und pure weibliche Energie genießen. Wir lassen uns vom Charme eines Künstlerhauses verzaubern, genießen die wundervolle vegetarische Küche der Hausherrin, backen gemeinsam Pizza, lauschen Gitarrenklängen, trommeln und singen am Abend bei Kerzenschein. Als kleines Extra gibt es einen Spaziergang mit Lamas.

Am Ende des Seminars bekommst Du ein Handout mit vielen Anregungen zur Achtsamkeit im Alltag.

Bea von Borcke

Sportwissenschaftlerin, Dozentin für NaturResilienz, Natur&Achtsamkeitstrainerin

Helen Jahn

Dipl. Sängerin, Musikerin, Vocalcoach, Kursleiterin für Waldbaden

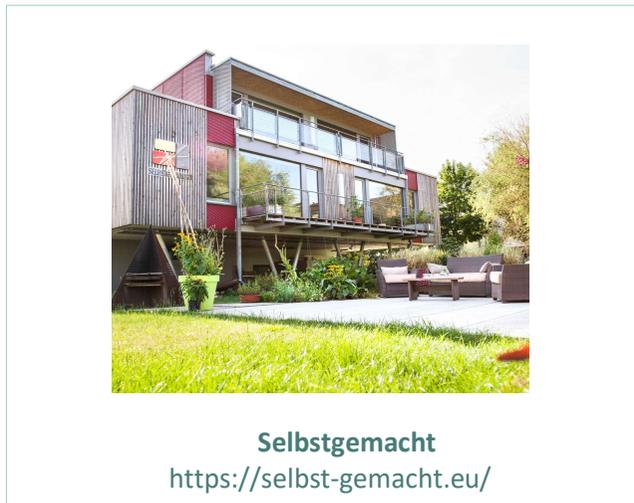
Wir freuen uns auf Euch!



Seminarpreis: 340.-€ (2 Dozentinnen)

zzgl. 2 ÜN inkl. vegetarischer Verpflegung: 220€
(EZ mit eigenem Bad, vor Ort zu bezahlen)

Das Seminar-Programm beginnt am
Freitag, den 14.10.22 um 15:00 Uhr und endet
am Sonntag, den 16.10. 22 gegen 15:00 Uhr



Selbstgemacht

<https://selbst-gemacht.eu/>

Anmeldung und Infos:

beavonborcke@auszeitnatur.de

mobil: 0171 8317724

www.auszeitnatur.de

helenjahn@gmail.com

mobil: 017631105922

www.liebe-zum-wald.de

www.helenjahn.de

**Verbindliche Anmeldung
bis zum 28.09.2022**

Wir stehen Euch gerne
für alle Fragen zur Verfügung