

Selfness mit Wellness



Systemische Arbeit | Nuadbehandlung | Yoga

24.-26. November 2023

"Selfness mit Wellness" - Oft gönnen wir uns einen Tag und lassen uns in einem Wellnesstempel verwöhnen, vergessen alle Sorgen und fühlen uns so richtig wohl - eine großartige Sache. Meist kommt am nächsten Tag aber wieder die Ernüchterung und die alten Schubladen gehen auf. Wellness ist gut und wichtig, heilt aber unsere alten Muster nicht. Eine systemische Aufstellung, kann helfen alte Muster aufzuspüren, zu verstehen und freizugeben. Yoga oder Walken am Morgen und eine Nuadbehandlung während des Seminars bieten die idealen Voraussetzungen - Wellness für Selfness.

Yoga bedeutet „verbinden“ von Körper, Geist und Seele - durch gezielte Atemtechniken (Pranayama) und Körperübungen (Asanas) kommen wir zur Ruhe und dadurch in unsere Kraft. Nuad heißt "heilsame Berührung". Es ist eng mit Yoga verwandt und eigentlich eine Art passives Yoga - an diesem Wochenende kannst du in diese Körperarbeit ein bisschen hineinschnuppern.

Freitag

Eintreffen bis 15:30
16:00 Yoga zum Einstimmen
Weiteres vor Ort

Samstag

07:30 Morgen Yoga /Walken
Aufstellungen und / oder
Nuad

Sonntag

07:30 Morgen Yoga / Walken
Aufstellungen und / oder
Nuad Ende ca. 15 Uhr

Seminarort: Pension Fohlenhof, St. Ulrich a. Pillersee, Zimmer & Frühstück € 48,- im Doppelzimmer und € 55,- im Einbettzimmer – bitte direkt buchen unter Email: office@fohlenhof.com
Zimmer sind vorreserviert. Abendessen am Freitag und Jausen in den Pausen werden gegen Unkostenbeitrag organisiert. Abendessen am Samstag wird in einem Restaurant in der Umgebung oder auch in der Pension angeboten, ist im Preis nicht enthalten.

Seminarleiter: Margit Brandstetter Tel. 0680-2080767 & Alois Genner Tel. 0676-3807515

Anmeldung: genner@powermind.at oder margit.brandstetter@yoga-surya.at

Seminarkosten: € 260,- pro Person / Frühbucherbonus bei Zahlung bis 20. Oktober € 230,-

Stornobedingungen: Bis 1 Monat vor Seminarbeginn 50% und ab 1 Monat vor Seminarbeginn 100%. Mit Erhalt der Buchungsbestätigung wird eine Anzahlung von 50% fällig – die Restzahlung ersuchen wir bis 1 Woche vor Seminarbeginn zu überweisen. **Stornoversicherung:** Wir empfehlen den Abschluss einer [Seminarstornoversicherung](#) der Europäischen Reiseversicherung AG

**Öffne die Tür zu deiner
körperlichen und geistigen Beweglichkeit**