

Der Weg zur inneren Balance

Konstruktiver Umgang mit Stress
Wochenendseminar in der Naturparkregion Reutte am Lech in Tirol
25. / 26. April 2020

Verlag
7books
Lesen ist mehr Wissen

Wo stehen Sie?

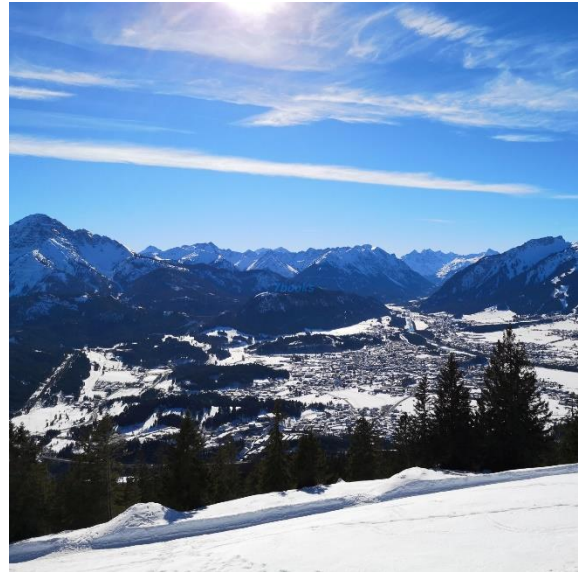
Was stresst Sie?

Wo wollen Sie hin?

Das wollen wir herausfinden und dabei
erspüren, wo die persönlichen Grenzen sind.

Wir lernen, wie man ein Gefühl bekommt für
die eigenen, ganz individuellen Bedürfnisse.

Körperarbeit, Entspannungsmethoden und
meditative Elemente unterstützen diesen
Prozess.



Jeder kann dabei seinen eigenen, alltagstauglichen Antistressplan zusammenstellen.



Um das Gelernte schon mal umzusetzen, verbringen wir den zweiten Tag im Naturpark
Tiroler Lech. In dieser Kombination gewinnen wir einen neuen Blick auf unser Leben und
bekommen ein besseres Gespür für unsere Balance zwischen Gas geben, anhalten und wieder
auftanken.

Seminarstart: 25.4.2020 10:00 **Seminarende:** 26.4.2020 16:00

Indoor: bequeme Kleidung, ein Handtuch mitbringen, etwas für Notizen.

Outdoor: entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, Stöcke

Seminarleitung: Rita Homfeldt, Coach für Gesundheit, Dozentin für Gesundheitsbildung

Teilnehmerpreis: Euro 384,- (Frühbucherpreis 360,- bis 29.2.2020)

Anfahrt und Unterkunft individuell (Empfehlungen auf Anfrage)

Anmeldung bis 31. März 2020: unter <http://www.7books.eu> oder an seminare@7books.eu

Weitere Informationen: +49(0)89-4209590102

Anreise klimafreundlich mit der Bahn: €46,- Einzelticket oder Bayernticket für €52,-
München 25.4.2020 ab 6:32 – Reutte an: 9:00
Reutte 26.4.2020 ab 17:01 – München an: 19:46