

Heute ist mein Tag! Zeit nur für mich.



Sie brauchen eine positive Auszeit vom Alltag, wollen mal wieder Auftanken und neue Kräfte sammeln?

Wir möchten Ihnen ein außergewöhnliches Erlebnis schaffen und Sie mit „Handwerkszeug“ ausrüsten, um stressigen Herausforderungen im Alltag gelassen und gestärkt zu begegnen.

Einfach ein paar Stunden raus aus dem Alltag - Durchatmen und den eigenen Akku wieder aufladen - den Tag in traumhafter Lage verbringen und sich mit Gleichgesinnten austauschen.

Termine Termine für 2022 derzeit in Planung

Zeit 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr
ab 9:30 Uhr Come together

Ort Hotel Alpenblick in Ohlstadt
www.tagungshotel-alpenblick.de

Preis 239 Euro pro Termin
Inkl. Pausen- und Mittagssnacks

Gönnen Sie sich einen besonderen Tag!

Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch Meditation und Achtsamkeitsübungen zu innerer Ruhe finden und Ihre Konzentration steigern können. Sanfte Körperübungen helfen Ihnen, Spannungen zu lösen.

Mit unserem vielfältigen Know-how bieten wir Ihnen ein buntes Potpourri an praktischen Übungen und Ritualen, die Sie einfach in Ihren Alltag einbauen und so effektiv gegen Stress nutzen können. Und eine kleine Überraschung zum Mitnehmen wartet auch auf Sie.

Ihre Trainerinnen



Dunja Brand
Achtsamkeits- und
Stressmanagementtrainerin
Meditationslehrerin
ZENbo®Balance Trainerin



Katja Sima
Systemische Coachin
Achtsamkeits- und
Stressmanagementtrainerin
Meditationslehrerin

