



Schloss Goldrain

KURSI NFO

Tel +39 0473 742433 - Fax +39 0473 742477 - info@schloss-goldrain.com - www.schloss-goldrain.com

Mit der Kraft Ihres Herzens



Der Schlüssel zum Erfolg

Zielgruppe

Interessierte

Programm

Unter dem Motto „Öffnen Sie Ihr Herz und Sie bekommen, was Sie wollen“ zeige ich Ihnen in meinem Workshop neue Wege auf, um Ihr Leben positiv auszurichten. Die Herzintelligenz bzw. die Kraft Ihres Herzens führt Sie in einen Zustand erhöhter Kohärenz und gibt Ihnen die nötige Energie zur vollständigen Lebensbalance. Begleitend machen wir einige Entspannungsübungen und Sie lernen, Ziele zu stecken und diese auch zu erreichen. So können Sie in Zukunft mit mehr Ruhe und Gelassenheit ein glückliches und erfolgreiches Leben führen.

Inhalte:

- Impulsreferat: „Mit der Kraft ihres Herzens – Schlüssel zum Erfolg“
- Mentales Training: Wozu dienen Ziele? Wie erreiche ich meine Ziele, Visionen, Wünsche?
- Entspannungsübungen: Hatha-Yoga bzw. Atemübungen, Autogene Tiefenentspannung, Kinesiologische Energieübungen, leichte Körperwahrnehmungs- bzw. Achtsamkeitsübungen, Herzöffnungs- und mentale Übungen

Den ersten Seminartag am Freitag beenden wir nach dem Abendessen mit einem Ritual und einem gemeinsamen Lagerfeuer oder einer kurzen Wanderung.

Referent

Michael Held, Dipl.-Alpin-Wellness-Coach

Termin

Fr 19.10.2018, 15.00 – 21.00 Uhr

Sa 20.10.2018, 09.00 – 16.00 Uhr

Ort

Bildungshaus Schloss Goldrain

Teilnahmegebühr

165,00 €

Mitzubringen: Für die Outdoor-Einheit wetterfeste Kleidung und Turnschuhe. Für Indoor: bequeme, lockere Kleidung, eventuell Trainingshose, eine Decke und ein kleines Kissen

Unterkunft und Verpflegung: Vollpension 55,00 €, Halbpension 49,00 €, Zimmer mit Frühstück 37,00 € (zzgl. Ortstaxe)
Einzelmahlzeiten: Mittagessen 16,00 €, Abendessen 13,00 €