



Being connected -

wieder bei dir ankommen !

Wochenendseminar
vom 24. bis 26. Mai 2024
in Kißlegg, Allgäu

Zwei Tage, um den Alltag hinter dir zu lassen
und wieder bei dir anzukommen.

In einer kleinen Gruppe von 8 bis max. 10 Personen,
an einem wunderschönen Ort in der Natur

freiraum-seminarhaus.de

Um was es geht

Darum, zur Ruhe zu kommen. Aussteigen aus dem AlltagsStress und Raum zum Durchatmen zu schaffen. Sich wieder mit sich selbst zu verbinden, anstatt im Außen verhaftet zu sein. In einer schönen Umgebung, ohne viel Ablenkung, entspannt den Blick nach innen wenden.

Was es dir bringt

Abstand zu belastenden Themen schaffen und innere Weite erleben! Dadurch kann sich der Körper entspannen und es entsteht Ruhe. Und die Qualitäten unseres Wesenskerns können wieder mehr ins Bewusstsein kommen und uns im Alltag bereichernd zur Seite stehen. Dazu gehören zum Beispiel Gelassenheit, Sicherheit, Freude, Zuversicht und Leichtigkeit.

Womit du das erreichen kannst

Durch den inneren Freiraum, achtsames Sich-Selbst-Zuwenden, Sich-Zeitgeben und Sich-Einlassen auf geführte Anleitungen. Unterstützt durch begleitende Informationen, wirksame Übungen aus dem Focusing (Selbsthilfetechnik zur Problemlösung), der wertschätzenden Arbeit mit inneren Anteilen (Internal Family Systems), Meditationen und die Synergie der Gruppe. Alles in einem geschützten Rahmen.

Wann? vom 24. bis 26. Mai 2024 (Anreise ab 16 Uhr, Beginn 18 Uhr, Abreise So, ca. 15 Uhr)

Wo? Kißlegg im Allgäu

Was das wert ist? Seminargebühr: 350 €, zzgl.Preis für Übernachtung im 2- oder Mehrbettzimmer: 71 bis 77 € pro Tag (inklusive vegetarischer Vollverpflegung und Wasser, Tee, Kaffee, Obst) Details direkt auf: freiraum-seminarhaus.de.

Anmeldeschluss: 10. Mai 2024

Stefanie Schwarz

Personal Coach &
HP für Psychotherapie
0711 / 38930511
oder 0179 / 2981975
info@stefanieschwarz.de
www.stefanieschwarz.de



Anne Heid

Dipl. Sozialarbeiterin,
Familientherapeutin,
Focusingtrainerin
0152 / 01913325
anne.heid@web.de

Rückfragen und Anmeldungen an Stefanie oder Anne.

Wir freuen uns auf dich!

Ganz herzlich,

Stefanie Schwarz

Anne Heid