



Herbst-Insel im Entlebuch

7-tägige Reise mit dem Körper, den eigenen Stärken und der Natur

mit Ria Seewer und Yvonne Meyer



Die Ernte wird eingebracht, die Früchte genossen. Die Natur atmet aus. Die Kräfte in der Natur wenden sich langsam wieder nach innen. Auch wir verlangsamen, atmen aus und wenden uns unserem Inneren zu. Mit Qigong, intuitiver Bewegung, (Zen) Meditation, Wandern und bewusster Begegnung mit der Natur verkörpern wir unseren Reichtum an Ressourcen. Es entsteht ein individueller Prozess, der in Sprechstunden und Coaching vertieft und integriert wird.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Präsenz und Körperwahrnehmung
- Stärken/Ressourcen entdecken und leben: innere Stabilität und Gelassenheit, Körperweisheit, Mitte, Zentrierung, Ruhe, Lebendigkeit, Freude, Genuss und Sinnlichkeit, Vertrauen und Hingabe. Du erlernst vielfältige Werkzeuge, wie Du diese Ressourcen im Alltag weiter pflegen und geniessen kannst
- Du schenkst Dir und Deinem Körper eine Woche Deine Aufmerksamkeit und vertiefst damit die Liebesbeziehung zu Dir
- Vertiefung der Verbindung zur (äusseren) Natur und damit dem Gefühl von getragen sein, aufgehoben sein, Zugehörigkeit und Einheit
- Deine eigenen Themen und ganz individuellen Prozesse sind herzlich willkommen und werden begleitet
- Die Intensität des Programms ist individuell wählbar (mehr oder weniger Ruhephasen bzw. Raum für individuelle Bedürfnisse)

Ort Naturnaher Seminar- und Begegnungsort im Entlebuch: Galleli in Escholzmatt (Luzern)
www.galleli.ch

Datum 06. Oktober 2018, 10 Uhr – 12. Oktober, 16.00 Uhr

Teilnehmer: 8-10 Teilnehmer

Investition: Seminarkosten 600 Fr
550 Fr für Frühbucher (bei Anmeldung vor dem 7. April)
Kost, Logie, Seminarraum: 600 Fr

Leitung:

Ria Seewer, www.ria-seewer.ch, info@ria-seewer.ch, 078 886 59 66

unterrichtet schon mehr als 10 Jahre QiGong/Taiji und verbindet dabei QiGong, Meditation, Körperarbeit, Naturarbeit im Einzel- und Gruppensetting mit Prozess- und Ressourcenarbeit.

Yvonne Meyer, www.raumerforschen.ch, yvonne@raumerforschen.ch, 079 511 60 61

Aus ihrem langjährigen Erfahrungsschatz als seelenzentrierter Coach, Naturpädagogin und Ritualleiterin bereichert Yvonne die Woche mit vielen sinnlich-körperlich-kreativen Elementen (intuitivem Bewegen, einer Schwitzjurte und dem Kochen)

Anmeldetalon (bis spätestens am 05. August 2018 schriftlich an Ria Seewer)

Name:

Vorname:

Strasse, Nr.:

PLZ: Ort:

Telefon:

E-Mail:

Seminarkosten:

200 Fr Anzahlung zum Zeitpunkt der Anmeldung, restlichen Seminarbeitrag bzw Beitrag an Kost/Logie bis drei Wochen vor Kursbeginn einzahlen:

Ria Seewer, UBS Bern, IBAN CH69 0023 5235 9E30 8486 2

Rücktrittsbedingungen + Durchführung:

Bei einem Rücktritt bis 6 Wochen vor Kursbeginn werden 20% der Seminarkosten verrechnet, bei einem Rücktritt bis 3 Wochen vor Kursbeginn werden 50%, und bei einem späteren Rücktritt der volle Seminarpreis verrechnet. Wenn jemand von der Warteliste nachrücken kann oder eine Ersatzteilnehmende gestellt wird, entfällt die Rücktrittsgebühr. In diesem Fall bitten wir um eine Bearbeitungsgebühr von 75 Fr. Versicherung für Krankheit ist Sache der Teilnehmer.

Das Seminar wird mit mind. 8 und max. 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt.

.....

Datum

Unterschrift