Auszeit ICH - das gönn' ich mir!

Gesundheit und Seele stärken durch Shinrin Yoku (Waldbaden), wohltuende Achtsamkeitsübungen und einfache Meditationen – in stillen Einzelphasen und in der Gruppe.

JedeR von uns braucht hin und wieder eine kleine **Auszeit**, eine Zeit ganz für sich selbst. Zur **Ruhe** kommen, durchatmen. Sich neu justieren. **Kraft** tanken.
Der Wald ermöglicht uns genau das.

Ich lade Sie ein: zu entschleunigenden Übungen im Wald, auf die Matte zu kraftgebenden Meditationen und zu erfrischenden Ritualen der Achtsamkeit – damit Sie Ihre inneren Ressourcen wieder in Ihrem Alltag leben können.

Sie bringen dafür bitte mit:

Offenheit und Muße

wirklich wetterfeste Kleidung, denn wir werden unter allen Umständen rausgehen

eine Yoga-Matte und Ihre Meditationsutensilien (Matte, Kissen) für den Seminarraum

Bei Rückfragen zum Seminarinhalt nehmen Sie bitte Kontakt zu mir auf: info@karolina-prinz.de. Besuchen Sie auch meine homepage: www.karolina-prinz.de

Teil 1:	Frühlingspower	– 18. bis 20.04.2022
Teil 2:	Summerfeeling	– 07. bis 09.06.2022
Teil 3:	Herbst-Chillout	– 31.10. bis 02.11.2022

Jeder Teil der Reihe ist einzeln buchbar, die Inhalte bauen nicht aufeinander auf.

Die **Seminarzeiten** sind

1. Tag: 16.00 – 17.30 Uhr und 18.30 – 20.00 Uhr
2. Tag: 9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.30 Uhr und 19.00 – 20.00 Uhr
3. Tag: 9.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 15.30 Uhr

Kosten: € 250,-- zzgl. Übernachtung und Verpflegung. Die Vertragsbedingungen finden Sie auf meiner Homepage im Impressum.