

Emotionale Selbsterfahrung und Achtsamkeit

FRÜHJAHRSEMINAR vom 20. – 24. Mai 2019

Wo?

In einer gepflegten Villa mit Seeblick in Weißenbach am Attersee, nur 150m vom See entfernt. Die Villa liegt etwas erhöht hinter dem Hotel Post in einem wunderschönen Park mit herrlichem Ausblick über den See und steht uns alleine zur Verfügung.

Am Badestrand gibt es auch Boote und eine Sauna für uns.

Adresse: Ischler Straße 1, 4854 Weißenbach am Attersee,
Tel. 07663 8141



Was erwartet dich?

Am Morgen:

Meditation, Atem-Körper und Bewegungsübungen

Am Vormittag und Abend:

Gesprächsübungen, Aufstellungen, Rituale, emotionale Kreisarbeit, Visionsreisen, Tiefenentspannung, Atemreisen, Achtsamkeitsübungen..... im Seminarhaus und in der wunderschönen Umgebung

Am Nachmittag:

Zeit zum Erholen, den See genießen, Wandern, Räder können ausgeborgt werden ...

Bei Schlechtwetter kann auf Wunsch der Gruppe ein zusätzliches Programm angeboten werden.



Tagesthemen:

- Willkommen und Innehalten
- Verwurzelung und Grundvertrauen
- Offen für Neues
- In die Kraft kommen
- Verbundensein

Seminargebühr: 390 € bei Anmeldung bis zum 28. März
420 € bei Anmeldung ab dem 29. März

Unterkunft für 5 Tage/ 4 Nächte (incl. Tourismusgebühr):

DZ mit Frühstück	184 €
DZ mit Vollpension	264 €
EZ im Appartement mit Bad zu zweit und Frühstück	200 €
EZ im Appartement mit Bad zu zweit und Vollpension	280 €
EZ im Haupthaus mit Frühstück	256 €
EZ im Haupthaus mit Vollpension	336 €

(Das Haupthaus Hotel Post ist 100 m entfernt)

Was im Gepäck sein sollte:

Yogamatte und Sitzkissen (wenn vorhanden), Decke, Heft für Notizen, Trinkflasche, leichte Wanderschuhe, Rucksack, Badesachen, bequeme Kleidung für drinnen und draußen.

Information und Anmeldung:

Bei Christine Schmid: crschmid10@gmail.com

Tel.: 0681 108 691 02

oder Dr. Wilfried Ehrmann: info@wilfried-ehrmann.com

Durch eine Anzahlung von 100 € ist dein Platz fixiert. Dieser Betrag wird bei Abmeldung als Stornobetrag einbehalten, außer es wird ein Ersatzteilnehmer genannt.

Anmeldefrist: 28. März 2019

Bankverbindung: Wilfried Ehrmann : AT856000000078122518, BIC: OPSKATWW

Wir beginnen am Montag, dem 20. Mai um 13:30 mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Für alle, die den See und die Umgebung genießen wollen, ist die Anreise auch schon ab dem Morgen vormittags möglich.

Am Freitag, dem 24. Mai endet die Woche mit einem gemeinsamen Mittagessen um ca. 13 Uhr.

Seminarleitung:

Dr. Wilfried Ehrmann, Psychotherapeut, Atemtherapeut, Supervisor,
Buchautor

Mag. Birgit M. Ahlfeld-Ehrmann, Psychotherapeutin, Mental- und
Management-Trainerin, Buchautorin



In einer einfühlsamen Atmosphäre von Respekt und Wertschätzung können wir gemeinsam unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und Hindernisse, die unserer Entfaltung im Weg stehen, auflösen.

Gemeinsam finden wir den Weg zu unseren verborgenen Potenzialen.