

Emotionale Selbsterfahrung

Achtsam mit dir und mit anderen

SOMMERSEMINAR vom 19. – 26. Juni 2020

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 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, emotionale Kreisarbeit, Aufstellungen, Rituale, 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 wird ein zusätzliches Programm angeboten.

Tagesthemen:

- Willkommen und Innehalten
- Verwurzelung und Grundvertrauen
- Selbstbeziehung über Gefühle
- Im Kontakt sein
- Offen für Neues
- Die Kraft stärken
- Tieferes Verbundensein



Seminargebühr: 450 € bei Anmeldung bis zum 4. Mai
490 € bei Anmeldung ab dem 5. Mai

Unterkunft mit Vollpension für 8 Tage/ 7 Nächte (incl. Tourismusgebühr):

DZ mit Bad/Person	448 €
EZ im Appartement mit Bad zu zweit	479 €
EZ mit Bad	658 €

(Die Mahlzeiten gibt es im Haupthaus Hotel Post, das 100 m entfernt von der Villa liegt, in der auch das Seminar stattfindet).

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 150 € ist dein Platz fixiert. Dieser Betrag wird bei Abmeldung als Stornobetrag einbehalten, außer es wird ein Ersatzteilnehmer genannt.

Anmeldefrist: 15. Juni 2020

Bankverbindung: Wilfried Ehrmann : AT856000000078122518, BIC: OPSKATWW

Wir starten am Freitag, dem 19. Juni um 18:00 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen. Für alle, die den See genießen wollen, ist die Anreise auch schon untertags möglich. Am Freitag, dem 26. Juni endet die Woche mit einem gemeinsamen Mittagessen um ca. 13 Uhr. Es besteht natürlich die Möglichkeit, das Seminar noch am See ausklingen zu lassen.

Seminarleitung:

Dr. Wilfried Ehrmann, Psychotherapeut, Atemtherapeut, Supervisor,
Buch- und Blogautor

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



Organisation und Assistenz:

Christine Schmid

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.