

Emotionale Selbsterfahrung

Achtsam mit dir und mit anderen

SOMMERSEMINAR vom 24. – 30. Mai 2025

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.

Am Badestrand gibt es auch Boote für uns.

Adresse: Ischler Straße 1, 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 ausgeliehen werden ...

Bei Schlechtwetter wird ein zusätzliches Nachmittagsprogramm 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 2025

490 € bei Anmeldung ab dem 5. Mai 2025

Unterkunft und Frühstück für 7 Tage/ 6 Nächte (voraussichtlich):

EZ im Hotel (straßenseitig)	510 Euro
DZ in der Villa pro Person	405 Euro
DZ in der Villa als Einzelbelegung	660 Euro

Das Frühstück wird im Hotel (100 m entfernt) eingenommen und ist im Preis inkludiert.

Die anderen Mahlzeiten können gegen Bezahlung im Hotel oder in den umliegenden Lokalen konsumiert werden.

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:

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

Tel. 0664 312 3632

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

Anmeldefrist: 14. Mai 2025

Spätere Anmeldungen auf Anfrage (nach Zimmerverfügbarkeit des Hotels)

Bankverbindung: Wilfried Ehrmann : AT856000000078122518, BIC: OPSKATWW

Wir starten am Samstag, dem 24. Mai 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 30. Mai 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



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.