



Achtsamkeit - Stille - Meditation - Yoga Seminare im Seminarhaus Herberge Unteröd

In diesen Seminaren wollen wir in Kontakt mit unserem Inneren kommen, uns mit uns selbst verbinden und uns im eigenen inneren Raum erholen von der allmählich immer lauter und hektischer werdenden Welt hilft uns das Schweigen, mehr und mehr zur Ruhe zu kommen und zu uns selbst zu finden. Das wollen wir beibehalten und praktizieren.

Die gemeinsame Zeit der Stille verbringen wir mit angeleiteten Yogaübungen und geführten Meditationen im Sitzen und in Bewegung. Außerdem lernen wir Übungen zu Achtsamkeit und Klarheit kennen und anwenden. Mit Hilfe dieser verschiedenen Techniken gelingt es uns, allmählich immer tiefer in uns selbst einzutauchen.

Diese Zeit sollte allein für die Erholung und Regeneration da sein. Alles, was ablenkt wie z.B. Bücher, Musik, Internet, Telefonate etc., darf zu Hause bleiben.

Bitte mitbringen:

- Heft oder Büchlein für persönliche Notizen
- Stifte
- leichte bequeme Kleidung
- Hausschuhe oder dicke Socken
- feste Schuhe und regendichte Jacke



Seminar: 18.10.-21.10.2020

Die innere Ruhe finden
Achtsamkeit - Stille - Meditation - Yoga

Seminar: 07.12.-10.12.2020

**Das Jahr 2020 mit Dankbarkeit verabschieden
Mit Klarheit ins neue Jahr starten
Zielaufstellung für 2021**
Achtsamkeit - Stille - Meditation - Yoga

Seminarkosten:

295 € inkl. 19% MwSt.
Frühbucherpreis: 250 €
bei Anmeldung bis zum 30.03.2020
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Buchungsunterlagen können Sie unter www.schuettendiebel.com herunterladen oder sich per E-Mail zuschicken lassen. Die Plätze sind begrenzt und werden nach Eingang der Anmeldung berücksichtigt.

Übernachungskosten:

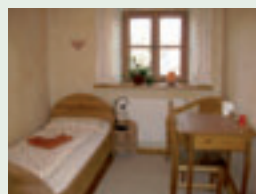
Die Preise richten sich nach der Zimmerkategorie (Lage, Größe, Komfort).
Einzelzimmer: 42 €–56 € pro Person/Nacht
Doppelzimmer: 32 €–42 € pro Person/Nacht

Unterbringung:

Seminar- und Gästehaus **HERBERGE**
Angelica und Thomas Loosli

Verpflegungskosten:

Vollverpflegung inkl. Tee-Buffer:
36 € pro Person/Tag



Unteröd 7
83123 Amerang
Tel: 08075-914668
E-Mail:
info@seminarhaus-herberge.de