



SEIN

2013

„Verbunden sein mit sich und mit der Fülle des Lebens“

10. – 13. Jänner 2013 | 24. – 27. Jänner 2013
im Bildungshaus Greisinghof

Worum es geht

Praktizieren verschiedenster Wege, die uns zu unserem SELBST – zu unserem Wesenskern und unseren tiefsten in uns liegenden Ressourcen – führen. In der Folge den Alltag mit Gelassenheit, Kraft und Freude und im Einklang mit unserer Umwelt leben.

Inhalte

- » Bewusst in den Einklang mit den Grundgesetzen sinnvoller und erfolgreicher Lebensführung gehen.
- Durch Annehmen & Loslassen in die Eigenverantwortung gelangen und das eigene Leben mehr und mehr frei gestalten.
- Den natürlichen Fluss des Lebens spüren und aus seiner vorhandenen Fülle schöpfen.
- Selbstdisziplin üben, um mit sich selbst förderlich und liebevoll umzugehen.
- Der Zugang zur Kraft des JETZT – präsent und gegenwärtig sein, Leichtigkeit und Unbeschwertheit erfahren.
- Verschiedene Meditationstechniken kennen lernen und ausüben – bewusst in die Stille gehen und daraus Energie und Kraft schöpfen.
- Holotropes Atmen.
- Bewusste Körperarbeit und achtsame Bewegung in der Natur als einfacher Zugang zu sich selbst.
- Langsamkeit und Entschleunigung für innere Ruhe und Gelassenheit.
- Methoden und Werkzeuge entwickeln, um die Erfahrungen und Erkenntnisse dieser 4 Tage in unsere sehr schnelle und leistungsorientierte Welt zu integrieren.



Tagesstruktur

- Vormittags- und Nachmittagseinheiten (verschiedene Meditationstechniken, ganzheitliche Körperarbeit wie Yoga, Qi Gong, ... , Bewegung in der Natur – im Mittelpunkt steht das Erfahren und die praktische Anwenden)
- Morgen – und Abendmeditation
- Reflexionsrunden zur persönlichen Integration

Termine

Donnerstag, **10. Jänner 2012, 12.00 Uhr**,
Sonntag, **13. Jänner 2012, 16.00 Uhr**
Im Bildungshaus Greisinghof

Donnerstag, **24. Jänner 2012, 12.00 Uhr**,
Sonntag, **27. Jänner 2012, 16.00 Uhr**
Im Bildungshaus Greisinghof

Anmeldung & Information

ulrike.fraunberger@mib.at
(0664) 452 53 06
www.pem.ac | www.mib.at

Unterbringung im Greisinghof

- 3 Nächtigungen im Einzelzimmer
- 3 mal Vollpension (mittags und abends vegetarische Menüwahl)
- Pausenverpflegung

Preis ca. € 230,-
www.greisinghof.at



Deine Begleiter



Wolfgang Hackl

Trainer und Berater bei MENSCH IN BEWEGUNG, Persönlichkeitsentwicklung und systemische Prozessbegleitung.



Ulrike Trauner

Sportwissenschaftlerin und ganzheitliche Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga & Meditation



Baldur Preiml

Trainer von Hochleistungssportlern. Baldur Preiml gilt als der österreichische Pionier für den Zugang zur eigenen Gesundheit und Bewusstseins-Entwicklung.

Leistungen und Investition

- Seminar SEIN
- Teilnehmerunterlagen

Preis € 540,-

Spezialtarif für **Privat-Zahler**.

Partnertarif € 480,-

Frühbuchertarif bis 1. November 2012 € 480,-

Die angegebenen Preise sind inklusive Mehrwertsteuer.