



SEIN 2018

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

11. - 14. Jänner 2018
im Greisinghof | Tragwein

Worum es geht

Während dieser 4 Tage liegt das Hauptaugenmerk auf dem Praktizieren verschiedenster Wege, die uns in Verbindung bringen mit unserem wahren Wesen, unserer innersten Essenz und zu unseren tiefsten in uns liegenden Ressourcen führen.

In der Folge soll es uns zunehmend gelingen, den Alltag noch mehr mit Energie, Gelassenheit und Freude erfüllt zu leben.

Inhalte

- Bewusst in den Einklang mit den Grundgesetzen sinnvoller und erfolgreicher Lebensführung gehen.
- Der Zugang zur Kraft des JETZT – präsent und gegenwärtig sein, Leichtigkeit und Unbeschwertheit erfahren.
- Verschiedene Meditationstechniken kennen lernen und üben – bewusst in die Stille gehen und daraus Energie und Kraft schöpfen.
- Durch „Annehmen & Loslassen“ in die Eigenverantwortung gelangen und das eigene Leben zunehmend frei gestalten.
- Den natürlichen Fluss des Lebens spüren und aus seiner vorhandenen Fülle 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 vier Tage in unsere schnelle und leistungsorientierte Welt zu integrieren.



SEIN 2018

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

Tagesstruktur

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

Termin & Ort

11. – 14. Jänner 2018

im Greisinghof | Tragwein

Beginn: jeweils am Donnerstag, 12.00 Uhr mit Mittagessen, Beginn im Seminarraum um 14.00 Uhr

Ende: jeweils am Sonntag, 13.00 Uhr, mit anschließendem Mittagessen.

Anmeldung & Information

Sandra Bruckner-Pöckl | 0660 453 6205
Wolfgang Hackl | 0664 83 94 752
office@pem.ac | www.pem.ac

Unterbringung im Greisinghof

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

Preis ca. € 230,-
www.greisinghof.at



Deine Begleiter/Begleiterin



Wolfgang Hackl

Trainer und Berater im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und systemische Prozessbegleitung.



Ulrike Raich-Trauner

Trainerin und Beraterin für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung, Lehrerin für Yoga, Meditation und Achtsamkeit



Baldur Preiml

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

Leistungen und Investition

- Drei Begleiter
- Seminar SEIN

Preis € 540,-

Spezialtarif für **Privat-ZahlerInnen**.

Partnertarif € 480,-

Frühbuchertarif bis 31. Oktober 2017 € 480,-

Die angegebenen Preise sind inklusive Mehrwertsteuer.