



# SEIN 2019

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

24. – 27. Jänner 2019  
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 2019

„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

**24. – 27. Jänner 2019**

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.



### Evi Schwarz

Begleiterin auf einem Weg, der Liebe als stärkste Kraft sieht und sich zum Bewahren des Gleichgewichts allen Lebens, alter traditioneller Methoden unserer Vorfahren und nativen Völker bedient.



### 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 2018 € 480,-

Die angegebenen Preise sind inklusive Mehrwertsteuer.