



Seelenpfade

auf den Wegen
der Selbstfürsorge

Retreat im Kiefernwald nahe Bremen

Tiefe Verbundenheit mit Dir selbst und der Natur

Heilende und nachhaltige Selbstfürsorge

durch Yoga, Meditation & Körpertherapie



25.-28.07.2024

Tagungshaus Mikado |
Prinzhöfte

Deine Begleitung



Lara ist Körper- und Bewegungstherapeutin & systemische Coach



Sarah ist Pädagogin, traumasensible Yoga-lehrerin, systemische Coach & Resilienztrainerin

Weitere Infos

Anreise: Do. 17 Uhr | Abreise
So. 14 Uhr

Webseiten der Leiterinnen:
Lara: lara-felisa-rubbel.de
Sarah: gedankenkultur.de

Das Programm

Selbstfürsorge: die hohe Kunst, sich selbst zu spüren.

Selbstfürsorge ist die Kompetenz, sich insbesondere im Alltagsleben zu spüren, sich um das eigene Wohl zu kümmern und dafür aktiv Verantwortung zu übernehmen. Das ist nicht für alle Menschen einfach, sondern eine hohe Kunst, die gelernt und geübt werden will.

Im Seelenpfade-Retreat im Tagungshaus Mikado widmen wir uns 4 Tage lang im wundervollen Wald der Wildeshäuser Geest uns selbst:

- Breathwork, Sensitives TriYoga® & Meditation
- Körper- und bewegungstherapeutische Elemente
- Ressourcenarbeit
- eigene Grenzen wahrnehmen und achten
- Kraft tanken und Erholung in der Natur finden
- Tanz und Gesang (optional)
- großartige Bioverpflegung

Wir füllen unsere Energiereserven auf und werfen auch einen Blick darauf, was uns ggf. im Alltag daran hindert, aktiv für uns selbst zu sorgen.

Dein Invest

Seminar:

EarlyBird Preis bis 31.05.: 350€
regulärer Preis ab 01.06.: 410€

Bio-Kost & Logis:

Einzelzimmer: 352€
Doppelzimmer: 307€
Eigenes Zelt: 245,60€

Anmeldung über QR Code oder über gedankenkultur.de/termine
Die Anmeldung erfolgt über die Buchungsplattform *Fitogram*. Bitte registriere Dich dort einmal mit Namen und Mailadresse. Wir freuen uns auf Dich!

