

## AUFATMEN BASIS SEMINAR

DASEIN | GENIESSEN | SPÜREN | ATMEN | LEBEN



Ein 2 Tages - Seminar, ein Rückzug der Sie zu neuen Dimensionen in Ihrem Leben bringen wird. Gesundheit und Lebensfreude durch aktive Entspannung.

Lernen und erfahren sie:

- Was ist Stress und was macht Stress mit mir
- Wie kann ich mit Entspannungstechniken dem Stress begegnen
- Was bedeutet es zu meditieren bei Stress
- Welche Arten von Meditation gibt es, die bei Stress am Besten wirken

Es werden alle Themen nicht nur in Theorie vermittelt, sondern ganz intensiv in der praktischen Anwendung geübt. Denn Ziel ist es, dass Sie in der Lage sind alles Gelernte in Ihren Alltag zu integrieren und sich so auf Ihrem ganz persönlichen Tempo weiter entwickeln. Sie werden dabei auch erfahren wie Sie zu sich selbst kommen, sich selbst mehr spüren und auch was ist für Stimmig und was nicht.

Erfahren Sie mehr dazu unter: [www.aufbruchszeit.com](http://www.aufbruchszeit.com)

Kontakt und Seminarleitung: Andreas Gossner  
info@aufbruchszeit.com  
0043 677 6128227

## SEMINARORT

Um das Seminar zu einem ganzheitlichen Erlebnis zu machen, haben wir für dieses besondere 2 Tages - Seminar einen ganz speziellen und sehr stimmigen Platz in den Tiroler Bergen gewählt.

Lernen und entspannen Sie mit uns im:

## BIOHOTEL GRAFENAST



Erfahren Sie mehr zum BIOHOTEL GRAFENAST unter: [www.grafenast.at](http://www.grafenast.at)

.....  
Die Buchung des Seminars erfolgt über Andreas Gossner:  
[www.aufbruchszeit.com/events](http://www.aufbruchszeit.com/events)

Die Buchung des Hotels erfolgt direkt über das Hotel:  
[www.grafenast.at](http://www.grafenast.at)

Nächster Seminartermin: 15.06 – 16.06.2019