

TERMINE & THEMEN

25.11. - 29.11.18

Innere Ruhe finden

4 Tage Yoga, Meditation, Wellness und Geniessen

Stress und Hektik sind für fast jeden von uns an der Tagesordnung. Oft wissen wir gar nicht, wo uns der Kopf steht. Wir geraten „aus dem Takt“ und verlieren unser inneres Gleichgewicht. Wir reagieren reizbar, ungeduldig, kurz angebunden oder ziehen uns mehr und mehr zurück.

Finden Sie an diesem Wochenende zurück zu Ihrer inneren Ruhe, aus der Sie ihre Kraft und Lebensfreude schöpfen!

Die Techniken des Yoga beruhigen Körper und Geist. Sie erkennen klar, was wesentlich ist. Im Zustand der Entspannung schöpfen Sie neue Kräfte für Ihren Alltag. Das Wellness-Angebot, Massagen und die hervorragende regionale Küche machen Ihre Auszeit zum ganzheitlichen Wohlfühl-Programm!

27.1. - 30.1.19

Gelassen in's Neue Jahr

4 Tage Gelassenheit entwickeln mit Yoga, Achtsamkeit & ausgleichender Ernährung

Immer wieder die guten Vorsätze für das Neue Jahr... Beginnen Sie mit TUN - im Hier und Jetzt! Legen Sie in dieser Auszeit den Grundstein für eine innere Haltung der Gelassenheit. Denn es ist wie mit allem im Leben - der Spirit des Anfangs beeinflusst den weiteren Verlauf und den Erfolg!

Yoga-Asanas und Elemente aus der Achtsamkeitspraxis führen Sie auf den Weg in's gelassene Handeln. Ein wesentlicher Baustein für Ihrer inneren Gelassenheit: die Ernährung. Ein spannender Zusammenhang, der sich ohne Zusatzstoffe, SuperFood und sonstigem Specials im Alltag umsetzen lässt. Überzeugen Sie sich selbst!

17.2. - 21.2.19

Move, Eat, Breath - Energie gewinnen

4 Tage voller Energie: Mit Bewegung in der Natur, Atemtechniken, energiereicher Ernährung & Yoga

Die Tage werden langsam länger und die Sonnenstrahlen lassen den Frühling erahnen. Zeit, die eigenen Lebenskräfte wach zu rütteln!

Aktivieren Sie Ihre Lebensenergie - Prana - an diesen Tagen mit sanften Spaziergängen in der Natur, anregenden Yoga-Einheiten und gezielten Atemtechniken (pranayama). Die frische, regionale Küche im Haus schenkt Ihnen zusätzlich Lebenskraft und neue Energie! Gönnen Sie sich Ihren „Energie-Kick“ für den Start ins Frühjahr!

24.3. - 28.3.19

Detox-Tage - Loslassen, was dem Glück im Wege steht

4 Tage Yoga, innere Reinigungstechniken & mentales Loslassen

Reinigung und Loslassen - das steht an diesen Tagen im Mittelpunkt. All das, was sich über den Winter in Körper & Geist angesammelt hat, belastet und macht uns träge. Der Stoffwechsel braucht nun Entlastung und gleichzeitig Aktivierung. Die Yoga-Praxis mit klassischen sanften Reinigungstechniken aktiviert das innere Feuer, das wir brauchen, um loszulassen. Die innere Kraft, gewohnte Verhaltensweisen zu überdenken, wird gestärkt. „Re-Set“ für Körper und Geist!

Die leichte Frühlingsküche im Haus, erhaltende Sauna und anregende Massagen unterstützen die Wirkung dieser Entlastungs-Tage!

19.5. - 23.5.19

Loslassen, was Deinem Glück im Wege steht

4 Tage Yoga, Mentaltraining & Wandern

Wenn nicht jetzt, wann dann? In der Bewegung können wir loslassen, frei werden von hemmenden, das eigene Glück behindernden Gedanken. Nicht immer ist Denken der Königsweg! Lernen Sie mit Ihren Gedanken Frieden zu schließen und sie bei Bedarf auf's Abstellgleis zu stellen. Beim Wandern erfahren Sie die befreiende Wirkung der Natur und der natürlichen Bewegung. Die sanften Yoga-Einheiten fördern das Loslassen von unnützen Gedanken. Ergänzend dazu die Glücks- und Erfolgsgeheimnisse des Yoga und Coaching-Techniken zur Selbstanwendung.

Eine Auszeit, die den Weg zum eigenen, ganz individuellen Glück begleitet! Denn wahres Glück entspringt im Inneren!

28.7. - 1.8.19

Balsam für die Seele - Frau-Sein genießen!

4 Tage Zeit für Dich selbst: Selbstliebe & Selbstschutz
mit Yoga, Ayurveda und Coaching

Endlich Zeit für mich! Mit einem individuellen Wohlfühl-Programm - abgestimmt auf Ihre Konstitution - lassen Sie den Alltag hinter sich. Entdecken Sie, wie Sie sich ganz einfach nach den Grundprinzipien des Ayurveda, der „Lehre des Lebens“, selber Gutes tun können. Über Ihre Ernährung, sinnliche Wahrnehmung, eine natürliche Form von Bewegung und das Leben im Rhythmus der Natur. Der ayurvedische Ansatz ist ganzheitlich, wunderbar lebensbejahend und führt zu wahrer Schönheit, die aus innerer Zufriedenheit entspringt.

Die Auszeit-Tage stärken Sie in Ihrem eigenen Frau-Sein und schaffen eine stabile Grundlage für mehr Selbstliebe. Im Coaching unterstütze ich Sie in der Umsetzung, so dass Sie Ihr ganzheitliches Wohlfühl-Programm mit Freude zu Hause weiter führen können!

18.8. - 22.8.19

Leben im Einklang mit den Elementen

4 Tage, die die besonderen Qualitäten der vier Elemente in unserem Leben hervorheben - für ein harmonisches, natürliches Leben

Feuer, Wasser, Erde, Luft - die Elemente umgeben uns und finden sich auch in unserem Körper wieder. Die Yogastunden widmen sich jeweils einem der vier Elemente und deren Qualität: die transformierende Kraft des Feuers, das spielerische Fließen des Wassers, die Leichtigkeit des Windes und die Stabilität der Erde. Diese Kräfte im Bezug auf das eigene Leben kennen zu lernen, kann Ihnen die stete Balance im Spiel der alltäglichen Situationen erleichtern. Sie erfahren, wie Sie auf einfache Art und Weise Belastungen ausgleichen können und Ihr eigenes Gleichgewicht langfristig bewahren - ein Baustein für Zufriedenheit, Wohlbefinden, gesunde Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.

Yoga, natürliche Ernährung und die wunderbare Umgebung schaffen die Verbindung zu den Elementen und zur eigenen Natur!

22.9. - 26.9.19

Reise nach Innen - Potenziale entdecken

4 Tage, die zu Dir selber führen und Potenziale an's Licht bringen. Mit Achtsamkeit, Chakra-Yoga & Meditation

Lerne nach innen zu lauschen - und vieles ergibt sich von selbst... Antworten auf offene Fragen, das Wissen, was zu tun ist, Impulse, um den nächsten Schritt zu gehen. Dazu braucht es Stille und das Lauschen nach Innen. Denn Sie tragen bereits alles - wie einen Keim - in sich!

Kommen Sie an diesen Auszeit-Tagen in Kontakt mit Ihrem eigenen tiefen Wissen. Lernen Sie der leisen inneren Stimme zuzuhören. Entdecken Sie klar, wo versteckte Potenziale in Ihnen schlummern. Und was Sie daran hindert, sie zu leben.

Das Lindenwirt Refugium schenkt Ihnen den besten Rahmen für diese Reise nach innen - Ruhe, Zeit und natürliche Gelassenheit!

20.10. - 24.10.19

Konzentration & Innere Klarheit - Schlüssel zum Erfolg

4 Tage Mental-Training, Yoga & Achtsamkeit drinnen und draußen in der Natur

Klarheit und Konzentration sind durch die alltäglichen Ablenkungen, das ständige Einströmen von Informationen und zunehmendes Multitasking zum wertvollen Gut geworden.

Diese Auszeit-Tage wollen entschleunigen und Ihnen Methoden aufzeigen, wie Sie fokussiert und achtsam Ihren Alltag gestalten. Dazu bietet das über die Jahrhunderte tradierte und bewährte Konzept des Yoga auch heute noch gültige Ansätze für mehr Klarheit, Konzentration und ganzheitlichem Erfolg. Denn Glück und Erfolg sind kein Zufall - Sie können sie bewusst in Ihrem Leben verwirklichen.

Eine Auszeit zur Klarheit!

24.11. - 28.11.19

Körperliche Stabilität & Mentale Stärke

4 Tage, die Deine eigene Haltung - körperlich wie auch mental - verändern! Mit Yoga, Coaching & Bewusstheit

Wir sind, was wir denken! Innere Überzeugungen, Vorstellungen und Bilder richten auf oder stehen uns im Weg, wenn wir erfolgreich und stark gegenüber Anforderungen sein wollen. Ein stabiles Rückgrat, eine aufrechte Haltung und eine stabile Körpermitte haben Auswirkungen auf unser inneres Erleben und Fühlen. Die körperliche Übung im Yoga bildet die Basis für die Aktivierung Ihrer mentalen Stärke. Im Coaching geht es um Sichtweisen, (Be-)Wertungen und Haltungen und darum, all diejenigen zu stärken, die Sie Ihren Zielen näher bringen!

Genussvolles und bewusstes Essen mit frischen, regionalen Zutaten unterstützt Ihren Körper dabei, sein natürliches Gleichgewicht und seine Stärke zu finden und zu bewahren.

DETAILS

Noch mehr inhaltliche Beschreibung & Ablauf

Geplanter Ablauf

Sonntag 17:00 – 18:30 Uhr Beginn der Auszeit-Tage mit Ankommen, Ablauf und Yoga

Mo - Mi 8:00 – 9:30 Uhr Yoga & z.Tl. Meditation

12:00 - 14:00 Uhr Thematische Auszeit - Coaching

Geniessen Sie den restlichen Tag zur Entspannung im Wellnessbereich, zum Wandern und einfach Zeit haben...

Do 8:00 – 9:30 Uhr Yoga & z.Tl. Meditation

Der Abreisetag endet nach dem Frühstück.

Auf Wunsch individuelles Coaching, Yoga-Einzelunterricht oder ganzheitliche Ernährungsberatung nach westlich-ayurvedischen Prinzipien dazu buchbar.

ORGANISATORISCHES

Honorar (So-Do) € 750,- zzgl. Mwst

Leitung Stefanie Wölfl

Psychologische Beraterin, Yoga-Lehrerin (BDY, Europäische Akademie für Ayurveda), Ayurveda-Spezialistin, Dipl.-Geografin (Univ.), Tätigkeit als Referentin, Seminarleiterin und Coach im Bereich Potenzialentwicklung und ganzheitliche Gesundheit für Unternehmen und in eigener Praxis

Voraussetzung Neugier und Lust auf eine ganzheitliche Auszeit

Teilnehmer mind. 4, max. 12

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit und lebhaft, inspirierende und freudige Auszeiten bei Euch im Haus!

Mit herzlichen Grüßen,
Steffi