

Seminarort:

Hotel Buchenhof

Ostendorfer Str. 16, 27726 Worpswede

Beginn: Do.,.....2022, 17.00 Uhr

Ende: So., 2022, 15.00 Uhr

Termine auf Anfrage

Teilnehmerzahl:

mind. 8, max. 10 Personen

Kosten:

Auf Anfrage

Frühstück ist im Preis enthalten.

Vegetarische Verpflegung nach Angebot in entschlusnigter Atmosphäre vor Ort.

Eine schriftliche Anmeldung wird bis

.....2022 erbeten. Kurzfristige

Anmeldungen nur unter Vorbehalt. Es

erfolgt eine Bestätigung mit Rechnung.

Bei kurzfristigem Rücktritt (ab 2 Wochen

vor Kursbeginn) fallen 80% Stornokosten

der Seminargebühren an. Die

Stornobedingungen des Hauses richten

sich nach den AGB des Buchenhofes.

Wir empfehlen Ihnen eine Reiserücktritts-

kosten – Versicherung (ca. 16.-€).

Mitzubringen sind:

Wolldecke, warme Socken, feste Schuhe,

leichte und bequeme Kleidung,

Regenkleidung, Meditationskissen /-bank



Kursleitung / Information / Anmeldung:

Dipl. – Ing. Regina Kistermann

Moderatorin

UGB – Gesundheitstrainerin

Fastenleiterin

REIKI – Meisterin/Lehrerin

Meditationsleiterin

Büro:

Fasanenweg 3, 27726 Worpswede

Mobil: 0172 / 7622678

Kistermann-Konzepte@gmx.de

www.kistermann-konzepte.de

Informationen zum Hotel:

Hotel Buchenhof GmbH

Ostendorfer Str. 16, 27726 Worpswede

Tel.: 04792 / 9339 - 0

Fax: 04792 / 9339 - 29

info@hotel-buchenhof.de

www.hotel-buchenhof.de

„Wege zur Entschleunigung“

Einfach mal innehalten



Hotel Buchenhof, Worpswede

*Der „andere“ Start in
das Jahr 2022*

3 Tage - Seminar

mit

Regina Kistermann

UGB – Gesundheitstrainerin

In Kooperation mit Hotel Buchenhof



Liebe Freunde der Entschleunigung,

„Die größte Offenbarung ist die Stille. Reinheit und Stille – das ist die Ordnung der Welt.“

(Lao - Tse)

„Um zur Stille zu gelangen, ist es notwendig, sich seiner fünf Sinne bewusst zu werden, indem man sie benutzt. Das mag vielen absurd erscheinen, ja unglaublich, aber alles, was Du tun musst, ist: sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken.“

(Anthony de Mello)

Verschiedene Formen der Meditation, Musik, meditativer Tanz, Gesang und Texte entführen Sie in heilende und entspannende Stille und Bewusstheit als Gegenwicht zu unserem hektischen Alltag. Tauchen Sie ein und tanken Sie Ihren Akku auf. Lassen Sie Stille in Ihren Geist einkehren und erleben Sie dabei das Gefühl der Gelassenheit und Achtsamkeit, das eine große Erholung für Körper, Geist und Seele bedeutet.

Erschließen Sie sich Ihre eigenen Kraftquellen und lernen Sie die Kraft der Achtsamkeit, Langsamkeit und Bewusstheit. (Regina Kistermann)



Thematische Angebote

1. Erste praktische Impulse zur Begrüßung:
Be- und Entschleunigung
2. Theoretische Einführung in das Thema
Langsamkeit – Achtsamkeit - Bewusstheit
3. Heilung der Natur erfahren
4. Aus der Bewegung in die Stille



Um die Mitte

5. Mit der Stimme in die Ruhe
6. Praxis der Achtsamkeit
7. Geführte Meditationen
8. Wandern auf Künstlerpfaden zum
„Kunstgenuss“
9. Saunalandschaft im Haus

Anmeldung

Zum Seminar „Wege zur Entschleunigung“

Hotel Buchenhof, Worpsswede

Name:.....

Vorname:.....

Anschrift:.....

Tel.:.....

Fax:.....

Email:.....

Datum:.....

Ort:.....

Unterschrift:.....

Ich möchte übernachten:

Ja Nein

EZ DZ

Ich suche/biete Mitfahrgelegenheit:

Ja Nein