

Loslassen Auffüllen
Beleben



Gerne begleiten wir Dich ein Stück
Deines Lebensweges. Wir führen Dich
zu Deiner inneren Kraft und Stärke, zu
Deiner geistigen, seelischen und
körperlichen Regenerationsfähigkeit.
Neugierig geworden? Dann melde Dich
bei uns.

Wir freuen uns auf Dich!



Kontakt



Veranstaltungsort:
Knittelhof am Auerberg
Prachtisried 4
86975 Bernbeuren

www.knittelhofamauerberg.webador.de

Informationen und Anmeldung unter:
Mobil: +49 174 321 6393
claudia.maier21@gmx.de

Resilienz



**Hilf mir,
mich selbst
zu "SEIN"**



Wer hätte gerne "innere" Ruhe?

Ohne ständiges Kopfkino, zu viele Nachrichten hören, bewerten, urteilen... Pause? Handy einschalten, Nachrichten checken - sofort reagieren, Kinder, Haushalt, Arbeit, Homeoffice, wieder Nachrichten checken...

Stopp!

Manchmal fällt es schwer, zur "eigenen" Ruhe zu kommen. Sich eine Auszeit zu gönnen.

Erlaube Dir

DEINE Auszeit! Allein oder mit deinen Freunden. Deine Zeit, um runterzukommen und dich neu zu sortieren.

Wir... das sind



DIANA KNITTEL-GRÖGER

Physiotherapeutin, Coach zur energetischen Persönlichkeitsentwicklung,
Kräuterfrau



CLAUDIA MAIER

Natur-Resilienz-Trainerin und
geprüfte Wanderleiterin

Wir bieten Dir

alltagstaugliche Werkzeuge mit den 7 Wurzeln des Resilienztrainings. Meditations- und Bewegungsübungen in der Natur geben dir die Möglichkeit, deine Kraft und Stabilität zu erkennen und zu stärken.

Damit Du

- zu den Herausforderungen Deines Alltags gelassen "Ja" sagen kannst
- erkennst, dass du dein Leben selbst gestaltest
- erfährst, wie es sich anfühlt, mit Körper, Seele und Geist im Einklang zu sein
- erkennst, wie die Natur Dich unterstützen kann

Termine 2023

1.Block:

Sa, 23.09.2023 13.00 - 18.00 Uhr

So, 24.09.2023 09.00 - 13.00 Uhr

2.Block:

Sa, 07.10.2023 13.00 - 18.00 Uhr

So, 08.10.2023 09.00 - 13.00 Uhr

3.Block:

Sa, 11.11.2023 13.00 - 18.00 Uhr

So, 12.11.2023 09.00 - 13.00 Uhr

Abschlussworkshop:

So, 26.11.2023 09.00 - 13.00 Uhr

Kosten: 490,- EUR gesamt

Buchung nur als Gesamtpaket möglich, da die Inhalte aufeinander aufbauen.