

Wenn ich gehe, gehe ich – Entschleunigung und Achtsamkeit als Weg in Freude und Leichtigkeit

# Dauer	2,5 Tage
# Termin	23.-25.06.2022
# Anmeldeschluss	25.05.2022
# Teilnehmerzahl	12-15
# Schwerpunkte	Entscheidungen treffen Erlebnispädagogische Aktionen Leichtigkeit und Selbstbestimmung Angebot zu Einzelgesprächen
# Referent	Michael Brunnhuber
# Beschreibung	<p>Die Hektik des Alltags hinter sich lassen, zur Ruhe kommen, loslassen, durchatmen, frei werden, sehen was ist, verstehen, Leichtigkeit spüren, Energie tanken, Neues ausprobieren, Handlungsspielräume entdecken, Entscheidungen treffen, Lust auf Leben spüren ...</p> <p>Wäre das was für Sie? Mit Achtsamkeitsübungen, erlebnispädagogischen Aktionen, Impulsen und Angeboten zu Einzelgesprächen schlagen wir einen neuen Weg in die Leichtigkeit und die Selbstbestimmung ein. Jede Reise der Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt. Herzliche Einladung ins Abenteuer Leben!</p>
# Kosten *	45 Euro Teilnahmegebühr 218,80 Euro Kurhaus Hotel Bad Bocklet 2 Übernachtungen im Einzelzimmer Vollpension Kurtaxe 1 Anwendung nach Wahl * freie Nutzung des Spa- und Wellnessbereichs

Wenn ich gehe, gehe ich – Entschleunigung und Achtsamkeit als Weg in Freude und Leichtigkeit

Methoden

Impulse | Achtsamkeitsübungen | Morgengymnastik oder Gehmeditation | erlebnispädagogische Methoden in Einzel- oder Gruppenarbeit | optional Einzelgespräche | Lebensfeier

Ablauf & Inhalte

Programmtag 1 – Anreisetag

Beginn um 18:00 Uhr | Beginn mit dem Abendessen
Einstieg | Kennenlernen

Programmtag 2

Aktiver Morgeneinstieg | derzeitiges Leben mit Abstand und Ruhe in den Blick nehmen und wahrnehmen | welche Themen derzeit beschäftigen | Glücksmomente und positive Erfahrungen des Alltags | eigene Haltung

Programmtag 3 – Abreisetag

Achtsamkeit und Entschleunigung | Zusammenfassung und Zusammenschau des Seminares

Abreise ab ca. 13:00 (nach dem Mittagessen)

Bitte beachten!

Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung, eine Isomatte sowie eine Schreibunterlage für draußen und einen Stift mit.

Haben Sie noch Fragen?

www.plento.info
kontakt@plento.info

Wenn ich gehe, gehe ich – Entschleunigung und Achtsamkeit als Weg in Freude und Leichtigkeit

Ihr Referent



Michael Brunnhuber

Diplom-Sozialpädagoge (FH)

Bildungsreferent

Zusatz- und Weiterbildungen: Theol. Zusatzausbildung, Erlebnispädagoge, Supervisor & Coach

Wenn ich gehe, gehe ich – Entschleunigung und Achtsamkeit als Weg in Freude und Leichtigkeit

* Hinweise

Seminarkosten & Rechnung

Die Seminarkosten setzen sich aus der Teilnahmegebühr für das Seminar sowie den Kosten für Unterkunft und Verpflegung im Kurhaus Hotel Bad Bocklet zusammen. Beide Teilbeträge werden separat in Rechnung gestellt.

Weitere Informationen zu den Kosten und Zuschuss- bzw. Erstattungsmöglichkeiten finden Sie auf www.plento.info.

Inklusivleistungen

Im Seminarpreis ist eine der folgenden Anwendungen im Badehaus des Kurhaus Hotels Bad Bocklet enthalten:

- Mineral-Kohlensäurebad | Stahlbad
- Wellnessmassage | ca. 20 Minuten
- 2 x morgendlicher Kneipp-Wechselguss

Bitte geben Sie Ihre Wahl bereits bei der Anmeldung an.

Teilnahme- bedingungen

Bitte beachten Sie unsere Teilnahmebedingungen unter plento.info/teilnahmebedingungen

Ein Programm des:



Caritasverband
für die Diözese Würzburg e.V.

Gefördert durch:

Gesund. Leben. Bayern.



Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Gesundheit



Anfahrt & Parken

Sie erreichen Bad Bocklet per PKW über die Autobahn A71 | Ausfahrt 28 Bad Kissingen/Oerlenbach | weiter über St 2445 Richtung Münnerstadt | Abfahrt Richtung Bad Bocklet/Burghausen

Bitte nutzen Sie den Parkplatz *Am Kurgarten*. Zum Check-In kommen Sie am besten ohne Gepäck zur Rezeption. Dort erfahren Sie, in welchem Teil des Hauses Ihr Zimmer liegt.

