



Bewusst inne halten, zur Ruhe kommen,
den Blick auf das Wesentliche lenken.

WEGBEGLEITUNG mit Gerhilt Haak

Sommer-Natur-Retreat für Frauen Freude und Glück ins Leben bringen

Von Donnerstag, 1. bis Sonntag, 4. August 2019

Innehalten, sich erholen, sich selbst zuwenden, einfach sein und sich für Glück und Freude öffnen. Mit dem tiefen Wunsch, glücklich sein zu wollen in Verbindung kommen, ihm folgen um sich am Leben freuen zu können.

Echte Freude liegt in unserem Inneren bereit. In Meditationen wollen wir für diese Freude empfänglich werden und diesen heilsamen Zustand nähren und kultivieren lernen. Dabei hilft es in der Natur zu sein. Wir kommen in Verbindung mit uns selbst und erleben uns als Teil eines großen Ganzen, eingebunden in den Kreislauf der Natur. Die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde werden erfahrbar. Dies zu erleben stärkt und gibt Stabilität für den Alltag.

Den Morgen werden wir mit Meditation und Yoga beginnen und das Thema Freude und Glück erforschen, Mit der achtsamen, meditativen Wanderungen, als intensive Naturerfahrung vertiefen wir unser Thema. Am Spätnachmittag bündeln wir die Erfahrungen und drücken sie aus.

Das Seminar beginnt am Donnerstag um 16.00 Uhr und endet am Sonntag um ca. 11.30 Uhr. Der Aufenthalt kann vorher und nachher verlängert werden.

Kosten für das Seminar: 250,- €.

Mit der Überweisung des Teilnehmebetrags ist die Anmeldung gültig.

Auf Wunsch: Einzelstunde Coaching 85,- €

Kosten für Verpflegung: 3 große Frühstück (incl. Vesperpaket), 3 Abendessen, 3-4 Gänge Menü, inklusive Getränke, insgesamt 120,- €.

Kosten für Unterkunft pro Person für 3 Nächte:

Im Einzelzimmer 99,- € bis 130,- €, Doppelzimmer 85,- €, Camping 50,- €

Sauna wird extra berechnet.

Wir bitten das Geld für Unterkunft und Verpflegung bar mitzubringen und die Seminarkosten auf das Konto der Volksbank Ammerbuch

BIC GENODES1AMM IBAN DE81 6416 1397 0072 0040 02 zu überweisen.

Gerhilt Haak

Supervisorin DGSv, Coach, Trainerin mit dem Schwerpunkt Selbstfürsorge, Gesundheitsförderung, Burn-Out Prophylaxe arbeitet in Freiburg und La Montagne, Vogesen, F.

in Deutschland
Hebelstraße 1
D-79104 Freiburg

Tel/Fax 0049 (0)761 450 73 13
e-Mail gerhilt-haak@gerhilt-haak.de
www.gerhilt-haak.de

en France
La Montagne
F-70310 Faucogney

Tel/Fax 0033 3 8494 4906
e-Mail gerhilt-haak@gerhilt-haak.de
www.lamontagne.gerhilt-haak.de

Bankverbindung
Volksbank Ammerbuch
BIC GENODES1AMM
IBAN DE81641613970072004002
Credit Agricole Alsace Vosges
BIC AGRIFRPP872
IBAN FR7617206002136303502299447