

LA MONTAGNE



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

WEGBEGLEITUNG mit Gerhilt Haak

NATUR-RETREAT

Innehalten zur Selbstfürsorge

Wieder ins innere Gleichgewicht kommen

Mitgefühl

Frauen die in der Traumarbeit tätig sind...

Donnerstag 22. bis Sonntag 25. Juni 2017

Die Fürsorge, die Verantwortung, die Verbundenheit für und mit sich selbst, ist Zeichen der eigenen Wertschätzung und Liebe. Dies ist Voraussetzung, um andere in ihren Belangen und Nöten mit Freude und Hingabe begleiten zu können. Nur wer sich selbst (be)achtet, für sich selbst da ist, kann für andere da sein, sie beachten und begleiten.

Wie wir sind, hilft den Menschen meist mehr als alles, was wir tun. Wichtig sind dabei Qualitäten wie Präsenz und Authentizität die mit Liebe, Wohlwollen und Mitgefühl verbunden sind.

Diese Praxis des Mitgefühls bringt auf einfache und wirkungsvolle Weise ins innere Gleichgewicht

Dabei werden die eigenen besten Eigenschaften, das eigene tiefe Gutsein genährt.

Die Tage beginnen morgens mit Yoga und Meditation. Über Impulse, Praxisanleitung, das SEIN in der Natur vertiefen wir das Thema der Liebe zu sich selbst und zu anderen Menschen und dessen Bedeutung dessen in der Begleitung andere Menschen.

Für diese Art der Besinnung gibt es Zeiten um mit sich selbst im Schweigen, sowie im Austausch mit anderen Teilnehmerinnen zu sein

Das gute Essen gehört dazu und „hält Leib und Seele zusammen“

Das Retreat beginnt am Donnerstag gegen 17.00 Uhr mit endet am Sonntag mit einer Abschlussrunde nach dem Frühstück um ca. 11.00 Uhr. Der Aufenthalt kann vorher und nachher verlängert.

Kosten für das Retreat : 280,- € bei mindestens 8 Teilnehmerinnen, nach Bedarf:

Coaching 85,- €

Kosten für Verpflegung:

großes Frühstück, Mittagimbiss, Abendessen, 3-4 Gänge Menü, inklusive Getränke
130,- €

Kosten für Unterkunft: insgesamt für 3 Nächte: im Einzelzimmer 85,- bis 105,- €,

Doppelzimmer 75,- € Camping 40,- € (Saunabesuch wird extra berechnet)

Gerhilt Haak

Supervisorin, 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