



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

WEGBEGLEITUNG mit Gerhilt Haak

Natur-Retreat zum Jahreswechsel für Frauen

Von Mittwoch, 2. bis Samstag, 5. Januar 2019

Wie lebst du?

Die Zeit zwischen den Jahren ist gut geeignet, um inne zu halten und diesen Fragen Raum zu geben:

- Bist du zufrieden? Im Frieden mit dir und wie du dein Leben gestaltetest?
- Wofür bist du dankbar?
- Was will sich zeigen, braucht Raum und will gesehen werden?
- Was will sich ändern?
- Wie will sich dein Weg weiter entfalten?

Zeit um neugierig, annehmend, liebevoll dich selbst und dein Leben zu betrachten und anzunehmen Gelebtes Leben, das gesehen und wertgeschätzt wird, um dich neu auszurichten, mit allem was du dafür brauchst.

Morgens beginnen wir den Tag mit Yoga und Meditation, wir vertiefen dies bei den geleiteten meditativen Wanderungen als intensive Naturerfahrung und spätnachmittags bündeln wir die Erfahrungen, um sie auszudrücken.

Dabei hilft es in der Natur zu sein. Wir kommen in Verbindung mit uns selbst und erleben uns als Teil eines großen Ganzen. Für diese Art der Besinnung gibt es Zeiten mit sich selbst im Schweigen, sowie im Austausch mit anderen Frauen zu sein, Frau kann sich auch in der Sauna reinigen, ins kalte Wasser springen und sich am Feuer wärmen ... Das gute Essen gehört dazu und „hält Leib und Seele zusammen“.

Das Seminar „**Wie lebst du?**“ – **Innehalten zum Jahreswechsel** beginnt am Mittwoch um 16.00 Uhr und endet am Samstag nach dem Frühstück um ca. 11.30 Uhr

Kosten für das Seminar: 250,- €.

Mit der Überweisung des Teilnahmebetrags ist die Anmeldung gültig.

Der Aufenthalt kann im Anschluss gerne verlängert werden

Kosten für Verpflegung: 3 Frühstück, 3 Mittagsimbiss und 3 Abendmenüs, inklusive Getränke, Obst, Süßigkeiten betragen insgesamt 140,- €.

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