



Chancen-Manufaktur

Anmeldung & Anfahrt

Hiermit melde ich mich verbindlich an / Name und Adresse /
Telefon / E-Mail:

.....
.....
.....

Kurs mit Wanderung, Kost und Logis:

Freitag 11.10. / 10:00 bis Sonntag 13.10. 24 / 15:00

Hotel Grundl-Alm, Spitzingstraße 8, 83727 Schliersee

Kosten: 1290,- € zahlbar 4 Wochen im Voraus.

Zu zahlen an Konto: DE 07 7214 0052 0501 2554 00

Datum / Unterschrift:

.....

Heika Bialas

Ingolstädter Straße 72
85080n Gaimersheim

0170 - 549 1859

h.bialas@seelen-fluegel.net

www.seelen-fluegel.net

Chancen-Manufaktur

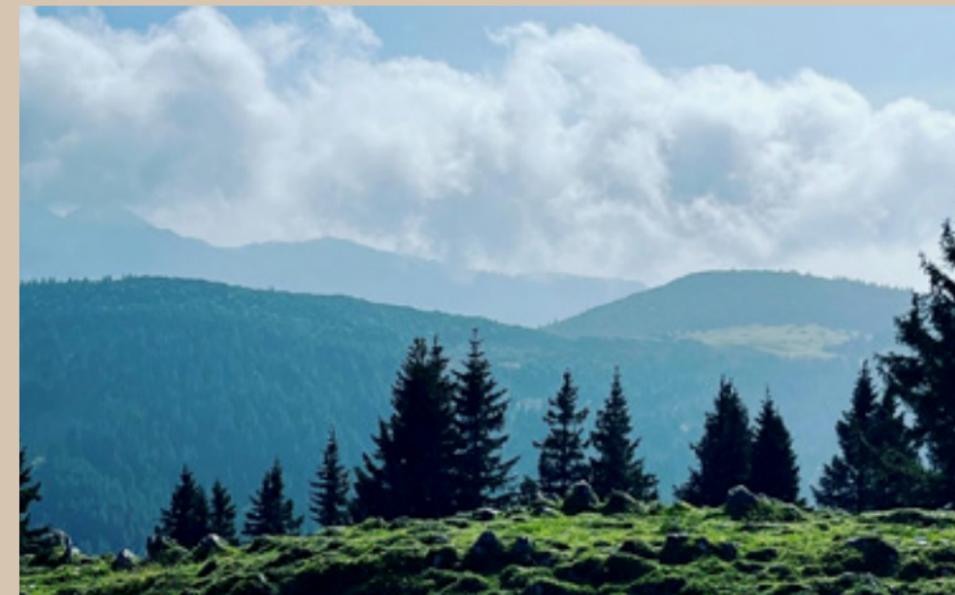


Wir freuen uns auf die Zeit mit Euch!

Wanderführer Tom, die Natur, Chancen-Manufaktur mit Heika Bialas,
Systemische Therapeutin, Entspannungs - Therapeutin und Saranda
Oblinger Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin



Eine Wanderung zu Dir ...



Selbstmitgefühl & Achtsamkeit
Kurs vom 11. bis 13.10.2024

3 Tage Kurs Eine Wanderung zu Dir ...

Inklusive: 2 Übernachtungen im 4* Sterne Hotel Grundl-
Alm; Speisen, Getränke, Bergwanderung, Entspannung
u. a. Yoga, Chi-Gong, Tao-Yoga, Achtsamkeitsübungen,
systemisches Arbeiten und vieles mehr.

Übungen zu den Themen Selbstmitgefühl, Umgang mit
den eigenen Grenzen, mit schwierigen Gedanken und
Gefühlen. Eine Wanderung zu Dir mit Gleichgesinnten.



Chancen-Manufaktur

Unser Plan:

11.10. Start Wanderung zu Dir mit Tom um 10:00 / Treffen 9:45, Pause auf einer Bergalm. (Hier zahlt jeder seines) Zurück zirka 15:00, einchecken. 16.00 Kaffee - Kurs Saranda u. Heika, 19:00 Abendessen. 20:00 Uhr Kurs bis 22:00 Uhr.

12.10.: Start Entspannung mit Heika um 8:00 Uhr, Frühstück um 9:00, 10:00 Kurs, 13:00 Mittagessen, 13:45 munter werden, 14:15 Kurs, 16:00 Kaffee und Imbiss, 16:30 Kurs, 18:30 Abendessen, 19:30 Kurs bis 22:00 Uhr.

13.10. Start mit Entspannung um 8:00 Uhr, Frühstück um 9:00, 10:00 Kurs, 13:00 Mittagessen, 13:45 Kurs, Ausklang bis 15:00

Einzelgespräche möglich - Aufstellungen bitte rechtzeitig anmelden.

Heika Bialas

Ingolstädter Straße 72
85080 Gaimersheim

0170 - 549 1859
h.bialas@seelen-fluegel.net

www.seelen-fluegel.net
Chancen - Manufaktur

Selbstmitgefühl, Selbstwirksamkeit & Resilienz

Wie gehe ich mit mir selbst um? Was ist mir persönlich wichtig und wie finde ich meinen Weg? Fragen, die mit Selbstmitgefühl, Selbstwirksamkeit und dem Aufbau eigener Resilienz zusammenhängen.

Wir begleiten dich mit vielen Übungen, Entspannungs-Tools, systemischen Aufstellungsarbeiten auf dem Weg zu Dir. Die Basis für Selbstmitgefühl wird geschaffen, um emotionale Ressourcen zu stärken, die wir brauchen, um mit alten und neuen Herausforderungen des Lebens gut umgehen zu können. Hierbei kombiniert unser Kurs die Fertigkeiten von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, die zu Resilienz und eigener Akzeptanz führen.



Eine Wanderung zu Dir ...



Saranda Oblinger
Schönblickstr. 1
85120 Hepberg
0152 56312735

Heika Bialas
Ingolstädter Straße 72
85080 Gaimersheim
0170 - 549 1859

Selbstmitgefühl & Achtsamkeit
Kurs vom 11. bis 13.10.2024

Bitte einpacken:

Wanderbekleidung, Wanderschuhe, Wanderrucksack.

Bequeme Kleidung auch für Yoga und Entspannung.

Wer hat: Yogamatte, Decke und Kissen.

Eure Fragen und Wünsche, Freude am gemeinsamen Arbeiten und Wanderlust.

Wir freuen uns auf Euch

*Tom Edlich, Saranda Oblinger
& Heika Bialas*