

Runter vom Gas

Wegfahren, durchatmen, ankommen, bewegen, geistige Aktivität, entspannen, genießen, wohlfühlen

Stress meets Yoga & systemisches Coaching mit Herz und Hirn

Beschreibung:

Stetige Veränderungen, leben auf der Überholspur, Job, Familie, Kinder, Weiterbildung, Freizeit, Dies und Das prägen Deinen Alltag, treiben Dich an und lassen Dich tun und machen und am Ende des Tages bist Du müde und erschöpft.

In diesen Tagen hast Du Gelegenheit Dich bewusst aus Deinem Alltag herauszunehmen, zurück zu ziehen, Dich genau mit diesen Dingen und Themen die Dich stressen auf eine andere Art und Weise auseinander zu setzen.

Dein Benefit davon:

Um Dir selbst die Möglichkeiten einzuräumen, andere Sichtweisen zu entwickeln, um für Deine Selbstfürsorge im Alltag hilfreiche Strategien zu entwickeln, um entspannt durchatmen zu können, runter zu kommen und um Deine Energiespeicher wieder aufzufüllen.

Und umschicht und einfach, Dir etwas Gutes zu tun.

Datum / Ort

27. – 29. September 2019

A- 8292 Neudauberg

Keil's Viakantas



Programm im Überblick:

Freitag, 27.Sept.: Ü

14:00 – Ankunft

Intro, Agenda

Gegenseitiges Kennenlernen

Workshop (mit Pause) - Welche Motoren arbeiten in Dir?

Yogaeinheit

Abendessen

Samstag, 28. Sept.:

08:00 Beginn

Yogaeinheit

Frühstück

Workshop (mit Pause) – Auf wie vielen Hochzeiten tanzst Du?

Mittagessen

Workshop (mit Pause) – Was ist Dir wirklich wichtig?

Yogaeinheit

Abendessen

Sonntag, 29. Sept.:

09 Uhr Beginn

Yogaeinheit

Frühstück

Workshop (mit Pause) – Just do it


Abschluss, Verabschiedung

geplantes **Ende ca. 16 Uhr**

Kosten: € 660,-- (inkl. 20% MwSt) zzgl. Deiner individuellen Nächtigungskosten (selbst zu buchen)

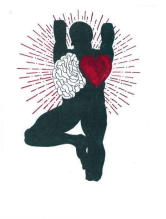
Details:

Trainerin:


Mein Name ist Laila Ragab, mit Herz  und Hirn praktiziere ich als Lebens- und Sozialberaterin mit der Spezialisierung auf Stressmanagement und Burn Out Prävention, gebe Yogaunterricht und lasse hier Elemente von Yogatherapie einfließen.

Meine Klienten betreue ich im Einzelsetting, in Gruppen und gebe Stressmanagement Seminare für Firmen und ich freue mich auf Dich und unsere Begegnung.

www.mitherzundhirn.co.at



Yogastil:

Yoga mit Herz  und Hirn ist eine Mischung aus Ashtanga Yoga, Yin Yoga und Yogatherapie. (Yogatherapie = hier wird auf gesundheitliche Aspekte individuell eingegangen)

Teilnehmeranzahl:

So exklusiv wie das äußere des Trainings ist, ist auch das innere.

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt auf max. 10 Personen. Das bietet den Luxus von Zeit und Raum sich den Dingen und Themen ausgiebig zu widmen.



Veranstaltungsort

Besondere Trainings brauchen auch einen besonderen Rahmen. Dieser Rahmen ist hier im Südburgenland in den Seminarräumen von Keils Viakanta gewährleistet.

Die Räumlichkeiten sind kunstvoll, liebevoll und individuell gestaltet und stehen ganz exklusiv nur unserer Gruppe zur Verfügung.

Bei guten Wetterbedingungen steht uns auch der Garten für die Yogaeinheiten zur Verfügung.

Fern ab vom Alltag ist der Ort inspirierend und anregend und ladet ein nicht nur in uns selbst auf Entdeckungsreise zu gehen, sondern auch äußerlich.

Verpflegung:

Das Frühstück werden wir nach der morgendlichen Yogaeinheit im geschmackvollen Innenhof genießen. Ebenso das Mittag- und Abendessen, bestehend aus Suppe, 2 vegetarischen Hauptspeisen, Beilagen und Salatbuffet.

In den Pausen werden wir mit hausgemachten, regionalen Spezialitäten und Obst verwöhnt.

Von Kaffee, Tee, Wasser und Mineralwasser und Säften aus der Region werden wir uns energetisieren lassen.

Übersicht – Was ist im Preis inbegriffen:

4 x Yogaeinheiten
4 x Workshops
2x Frühstück
1x Mittagessen
2x Abendessen
Pausenverpflegung
Transfer vom Hotel zum Seminarort (wenn gewünscht)



Übersicht – Was ist im Preis nicht inbegriffen:

Deine individuelle Anreise.

Die individuellen Nächtigungskosten.

Bei den nachstehenden 4 Hotels gibt es mit dem Vermerk „Keils Viakantas“ einen Spezialpreis.

Bitte denke daran, selbst, zeitnah das Zimmer zu reservieren!

Unterkunft:

ab ca. € 40/ Nacht je nach Hotel – Spezialtarife „Viakantas“

[3* Sonnenpension](#)

[3*Solens Land Guest House](#)

[3* Landhaus Eder](#)

[4* Allegria Stegersbach](#)

! Wichtig ! Die Zimmerreservierung ist bitte selbst vorzunehmen!!

Anreise mit dem Auto

8292 Neudauberg

Lafnitzstraße 19 oder Neudauberg 102 (je nach Naviupdate)

A2 Südautobahn – Abfahrt Sebersdorf

Reservierungs- Zahlungs- und Stornierungsbedingungen:

Eine Reservierung erfordert eine Zahlung von 100% des Gesamtpreises

Zahlbar vorab per Überweisung.

Lass mir bitte ein Email zukommen, für die Anmeldebestätigung. praxis@mitherzundhirn.co.at

Letzter Tag der Anmeldung 19. August 2019.

Stornobedingungen: bis 31. Juli 40%; ab 01 August 100% oder Ersatzperson