

«Nur für Dich»

die Seminarwoche mit Yoga, Achtsamkeit und Coaching-Elementen

... in Patmos, Griechenland

In unserer hektischen Zeit, wo es uns oft an Erholung und Entspannung wie auch an Wertschätzung fehlt, wird es immer wichtiger, Raum zu schaffen, um die Dinge, die Du in dieser Seminarwoche erlernen kannst, ins Leben zu integrieren.

Mit dieser Seminarwoche, welche **«Nur für Dich»** ist, wirst Du Dich gezielt mit Deinem Körper, Deinem Geist und Deiner Seele auseinandersetzen.

Unser Team besteht aus Vedrana Sikiric, Integral Yoga Hatha-Lehrerin, und Hildegard Haas, Coach & Supervisor bso. Vedrana wird mit leichten Yoga-Übungen Deinen Körper dabei unterstützen, um zur Ruhe zu kommen und Hildi wird mit geführten Meditationen und Coaching-Übungen Dich dabei unterstützen, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Unser Seminar strebt ganzheitliche Methoden an, welche mit Achtsamkeit, Bewegung, Gesprächen und Umgang mit der Natur im Rahmen einer ganz entspannten Atmosphäre ohne etwas zu müssen, umgesetzt werden. Die Ruhe, Schönheit und die lieben Menschen auf der Insel sowie auch die heilenden Kräfte der Natur, welche dort vorhanden sind, unterstützen den Erholungsprozess zusätzlich. Für weitere Informationen und Details zum Seminar wende Dich bitte an Hildegard Haas.

Voraussetzungen

Offenheit und Freude, Dir zu begegnen

Lernziele

Entspannung, Lebensfreude und die nötige Distanz zum Alltag herstellen und diese mit den erlernten Übungen nachhaltig mit nach Hause zu nehmen

Datum & Dauer

es sind insgesamt **6 Seminartage** mit zwei Optionen bezüglich Aufenthaltsdauer möglich:

21. Mai – 28. Mai 2020 oder **21. Mai – 30. Mai 2020**

genauere Reisedetails werden mit der Anmeldebestätigung zugestellt

Kosten

CHF 1'950.00 (7 Tage) bzw. CHF 2'250.00 (9 Tage) für Seminarkosten inkl. Reisekosten (Flug und Fähre), Unterkunft sowie leichte Mittagsverpflegung

Ort

Insel Patmos, Griechenland

Anmeldeschluss: 31.12.2019. Die Anmeldung ist verbindlich. Ein ausreichender Versicherungsschutz sowie eine Reiseversicherung sind Sache der Teilnehmenden.

Kontakt Daten

Hildegard Haas **+41 (0)79 281 75 06 – hildegard.haas@haas-coaching.swiss**
mehr über Hildegard Haas unter: <https://www.haas-coaching.swiss/>

Wir freuen uns sehr darauf, dass Du dabei bist!



Wir bitten Dich darum, den ausgefüllten und unterzeichneten Anmeldetalon an die nachstehende Adresse einzureichen:

Haas Coaching & Beratung, Unterdorfstrasse 10, 8105 Watt oder
hildegard.haas@haas-coaching.swiss

- Ich möchte gerne vom **7 tägigen Aufenthalt** für CHF 1'950.00 profitieren und bin vom 21. Mai bis 28. Mai 2020 dabei.
- Ich möchte gerne vom **9 tägigen Aufenthalt** für CHF 2'250.00 profitieren und bin vom 21. Mai bis 30. Mai 2020 dabei.
- Ich möchte die Zeit auf der Insel noch etwas auskosten können und zu einem späteren Zeitpunkt abreisen. Bitte Wunsch-Datum angeben:

Name Vorname

Geb. Datum

Strasse PLZ / Ort

Telefon E-Mail

Ort / Datum Unterschrift

Anmeldeschluss: 31.12.2019. Die Anmeldung ist verbindlich. Ein ausreichender Versicherungsschutz sowie eine Reiseversicherung sind Sache der Teilnehmenden.